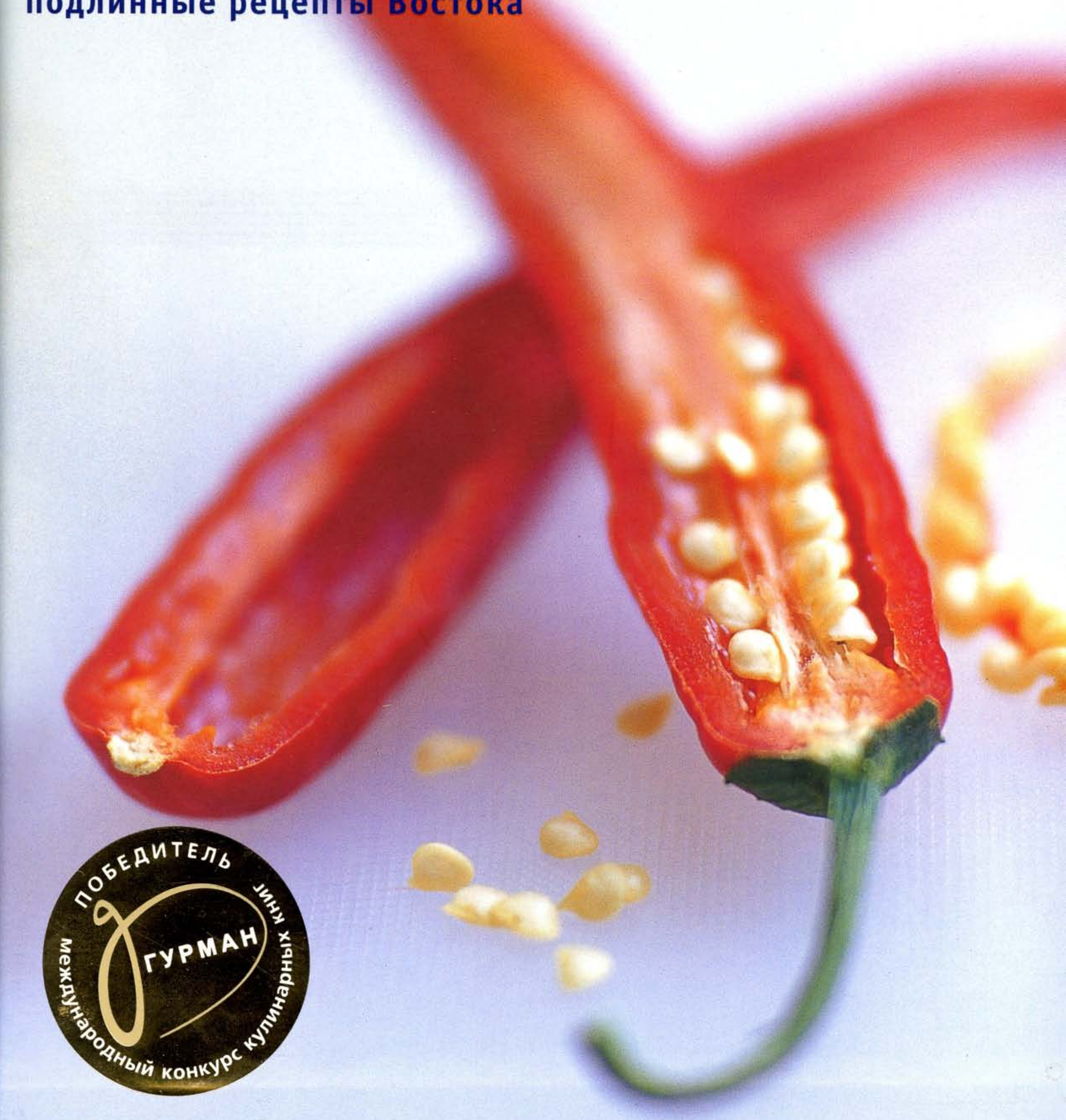
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

АЗИАТСКОЙ КУХНИ

От Таиланда до Японии: подлинные рецепты Востока

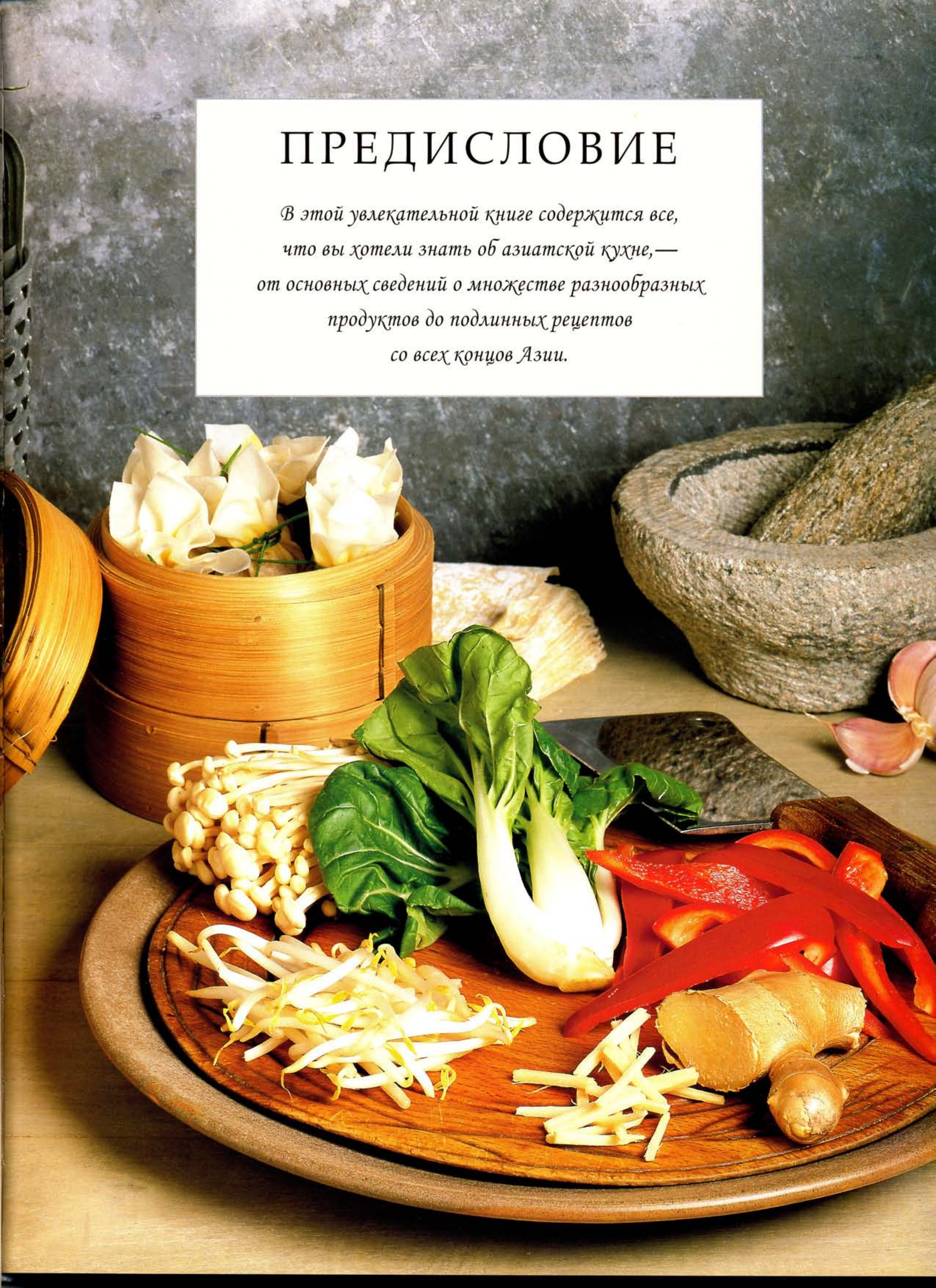




СОДЕРЖАНИЕ







ПРЕДИСЛОВИЕ

*В этой увлекательной книге содержится все,
что вы хотели знать об азиатской кухне,—
от основных сведений о множестве разнообразных
продуктов до подлинных рецептов
со всех концов Азии.*

С Дальнего Востока и из Юго-Восточной Азии пришли к нам самые восхитительные кухни мира. Здесь повсюду — от огромной Поднебесной империи до островных государств, таких, как Индонезия и Филиппины,— пищу готовят с удовольствием, не упуская при этом из виду ни одной мелочи. У каждой страны этого обширного региона свое уникальное кулинарное лицо, черты которого сложились под влиянием климата, сельскохозяйственных культур, которые возделывают в данной местности, нравов и обычаев местных жителей, а также исторических событий — иноземных нашествий и войн. Но в то же время во всех этих «лицах» проглядывает «фамильное сходство». Особое внимание азиатские повара уделяют максимальной свежести пищи, сервировке и правильному распределению еды между гостями.

Вверху. На юге Китая на полях, расположенных терассами по берегам рек, возделывают различные виды зерновых.

Внизу. В Гонконге уличные торговцы съестным прямо на лотках готовят различные блюда из мяса, рыбы, овощей и зелени.



Преобладающая культура в Южной Азии — рис. Его выращивают более пяти тысяч лет. Он служит основой для приготовления сладких и острых закусок, является сырьем для изготовления вина и уксуса. В Японии маринованный рис используется для приготовления суши — эти вкуснейшие закуски делаются либо из формованного вареного риса, на который сверху кладут рыбу или овощи, либо из вареного риса и других продуктов, завернутых в тонкие листья съедобных морских водорослей.

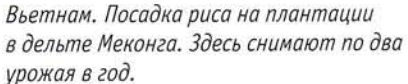
Рыба — важная часть рациона азиатов. Еще первый король Сиама в 1292 году писал о том, сколь важно иметь «рис в поле и рыбу в воде».

Умение японских поваров готовить и сервировать рыбу вошло в легенды. Отчасти это объясняется тем, что японские прибрежные воды богаты рыбой, в то время как количество пригодной для пастбища земли ограничено. Кроме того, на протяжении многих лет в Японии действовал закон, дозволявший есть мясо только больным, на том основании, что оно делает людей более агрессивными.

В результате японские кулинары достигли высочайшего мастерства в искусстве приготовления рыбы. Свежайшую рыбу подают сырой или маринованной, нарезав тонкими ломтиками, ее также варят, готовят на вертеле, жарят, в том числе и в кляре (знаменитая темпура).

В таиландской кухне, как и повсюду в Азии, рыба занимает чрезвычайно важное место. Чем рыба свежее, тем лучше, поэтому в ресторанах посетители обычно сами выбирают в аквариуме живую рыбу, которую им приготовят и подадут. Занятие это весьма серьезное, и каждый согласен терпеливо ждать, пока люциана или морского окуня выловят, разделают и приготовят из него заказанное блюдо. На рынках рыбу также часто покупают живой и уносят домой в ведре с водой.





Вьетнам. Посадка риса на плантации в дельте Меконга. Здесь снимают по два урожая в год.

Традиционное приготовление азиатами пищи из как можно более свежих продуктов, как растительного, так и животного происхождения, подчас несколько шокирует западных туристов. К примеру, перед тем, как полакомиться знаменитыми гонконгскими «пьяными креветками», вам приходится смотреть, как креветок живыми маринуют в рисовом вине Шао Зинь, а затем варят в ароматном крепком бульоне.

Повсюду, но особенно в Юго-Восточной Азии, важной частью рациона наряду со свежей является копченая и соленая рыба: все виды рыбы и морепродуктов коптят и солят, выдерживая в рассоле или провяливая на солнце. Сушеные рыба, моллюски и ракообразные служат сырьем для приготовления рыбного соуса и креветочной пасты, которые известны под разными названиями и придают блюдам тонкий и неповторимый оттенок.

Рынок в Мьянме. Свежий красный жгучий перец входит в состав многих блюд в Юго-Восточной Азии.





Таиланд. Красочный плавучий рынок в Бангкоке предлагает необычайно богатый выбор свежих фруктов и овощей.

Рыбный соус — не единственная приправа, которая делает азиатские блюда столь неповторимыми. Еще более важную роль в азиатской кухне играет соевый соус, изобретенный в Китае несколько тысяч лет назад. Характерен для данного региона и соевый творог (тофу) — широко известный ныне на Западе продукт, изготовленный из соевых бобов.

Кухни стран Дальнего Востока и Юго-Восточной Азии объединяет не только множество общих ингредиентов, но и характерное отношение к пище. Ежедневные трапезы в этом регионе повсюду подчинены заведенному встарь порядку приготовления и подачи пищи, который китайцы называют *«фан-кай»*. «Фан» означает главное блюдо, обычно из риса или других видов зерна, а «кай» — дополнения к нему, такие, как овощи, рыба, птица, мясо. Принимая пищу, следует всегда соблюдать равновесие между этими элементами, а также между составными частями «кай», так, чтобы продукты,



Стремление азиатов к гармонии распространяется и на оформление блюд. Наивысшего расцвета это искусство достигло в Японии. Знают толк в оформлении блюд и жители Таиланда.

Искусству нарезать фрукты тайские девушки учатся с детства; под их искусными руками фрукты и овощи превращаются в изумительные цветы, бабочек и птиц. Таиланд поражает воображение изобилием плодов земных. Посетите плавучий рынок в Бангкоке — да и любой рынок в этой части мира — и вы изумитесь, увидев горы фруктов и овощей, многие из которых до недавнего времени, пока поездки в Азию не вошли в моду, на Западе были малоизвестны.

Туризм — одна из основных причин, почему азиатские блюда завоевали такую популярность во всем мире. Путешествуя, жители Запада узнали, что в Китае не одна, а множество кухонь, от пекинской на севере до сычуаньской на западе и кантонской на юге. Те, кто побывал во Вьетнаме и Таиланде, научились наслаждаться кухнями этих стран, не путая одну с другой, а вернувшись домой, не захотели расставаться с полюбившимися им во время путешествия блюдами. Сегодня уже во всех крупных городах мира можно отведать настоящие тайские, вьетнамские, индонезийские, малайские и даже филиппинские блюда.

Домашние кулинары не отстают от профессионалов и увлеченно экспериментируют, готовя азиатские блюда — быстрые, полезные и возбуждающие чувственность. Настало время открыть для себя азиатскую кухню или пополнить свой кулинарный репертуар новыми азиатскими блюдами, и наша книга окажет вам в этом поистине неоценимую помощь.

Азия занимает огромное пространство от Китая, Кореи и Японии до островов Юго-Восточной Азии — Малайзии, Филиппин и Индонезии.

входящие в состав блюда, гармонично сочетались между собой по вкусу, консистенции, цвету и аромату.

Во имя гармонии все блюда подают одновременно. Гость сначала берет порцию риса, а затем одно из дополнительных блюд. Смешивать разные «кай» не принято. Каждое из них надлежит смаковать по отдельности, с новой порцией риса.



Кухонные принадлежности

Принадлежности, которыми располагает типичная западная кухня, вполне годятся для приготовления большинства описанных в этой книге блюд, особенно в наши дни, когда, к примеру, вок настолько широко распространился в мире, что стал необходимым предметом для многих западных хозяек. Однако существуют некоторые специфические предметы утвари, которые значительно облегчат приготовление азиатских блюд. Кроме того, многие из этих нехитрых кухонных принадлежностей красиво смотрятся, а наличие их в кухне создаст вам среди знакомых репутацию смелого и свободомыслящего кулинара.

Наилучший способ обзавестись коллекцией специальных кухонных принадлежностей — начать с малого, с нескольких основных предметов, таких, как тесак, бамбуковая пароварка и вок, а затем, по мере того, как вы будете осваивать с помощью этой книги тонкости азиатской кулинарии, можно будет приобретать дополнительную утварь. Если вы, к примеру, будете готовить суши, вам понадобится циновка для скатывания и формочки для формовки риса; для тайского карри стоит приобрести ступку и пестик из неотшлифованного камня, чтобы измельчать и смешивать пряности.

Зайдите в любой специализированный азиатский или китайский магазин — и вас удивит изобилие утвари по весьма разумным ценам. Внешний вид многих кухонных принадлежностей не менялся на протяжении столетий, они изготовлены из простых материалов и часто оказываются более эффективными, нежели их современные аналоги.

Тесак

Вид у него довольно устрашающий с точки зрения кулинара-европейца. На самом деле тесак — один из самых полезных кухонных инструментов, когда-либо изобретенных людьми. Лезвие тяжелого тесака достаточно мощно, чтобы разрубать кости, но в руках мастера оно способно даже на такую тонкую работу, как нарезка сырой рыбы для суши ломтиками толщиной в лист бумаги. Плоскость широкого лезвия идеально подходит и для того, чтобы раздавить им чеснок или имбирь, и чтобы перенести нарезанные продукты в вок или кастрюлю.

Тесаки бывают разной величины и массы. Масса самого тяжелого тесака может достигать килограмма, длина лезвия — 23 см, ширина 10 см, внешне он напоминает скорее топор, чем нож. Самый маленький тесак, с более коротким и узким лезвием, весит вполовину меньше и используется в основном для нарезки ломтиками. Наибольшей популярностью у поваров пользуется тесак средней величины и массы, пригодный как для измельчения, так и для нарезки. Китайское название тесака переводится как «нож для мира и войны», и это не случайно: легкий передний конец лезвия служит для нарезки ломтиками и мелкими кусочками, разделки на филе, нанесения насечек — мирных кухонных дел, тогда как более тяжелый задний конец предназначен для рубки — того, чем в старину занимались воины на поле битвы. Тупая сторона лезвия используется для отбивания и дробления продуктов, а плоскость — для их измельчения и переноски. Даже рукоятка пригодна для выполнения нескольких функций: помимо того, что за нее держат тесак, ее можно использовать еще и вместо пестика.

Тесак среднего размера может быть использован для самых разных целей.

Тесаки могут быть из углеродистой или нержавеющей стали, с рукоятками из металла или дерева. Тесак не должен быть ни слишком тяжелым, ни слишком легким. Следует помнить, что тесак всегда должен быть острым, как бритва. Чтобы предохранить лезвие из углеродистой стали от ржавчины и пятен, после каждого использования его насухо вытирают и слегка смазывают растительным маслом.

Разделочная доска

Для домашней кухни подходит доска диаметром 30 см и толщиной 5 см, однако в ресторанах можно увидеть доски гораздо более впечатляющих размеров.

Новую доску следует обильно смазать с обеих сторон растительным маслом, чтобы предохранить ее от растрескивания. Когда древесина впитает масло, доску промывают подсоленной водой и тщательно вытирают. После каждого использования доску нужно выскребать тупой стороной тесака, а затем насухо вытирать. Никогда не следует погружать деревянную доску в воду!



Азиатская терка из дерева



Шероховатая поверхность каменных пестика и ступки способствует измельчению ингредиентов, которые требуется растолочь.

Терка

Традиционная терка, служащая для измельчения имбиря, галганта и дайкона (мули), делается из бамбука, но при отсутствии таковой ее с успехом может заменить металлическая терка для сыра.

Ступка и пестик

Восточные повара предпочитают каменные, чаще гранитные, ступки и пестики, так как их шероховатая поверхность способствует лучшему растиранию мелко рубленных или раздробленных ингредиентов. Ступки побольше, с плоским дном, подходят для приготовления пастообразных приправ, содержащих большое количество свежего лука, чеснока, трав и пряностей.

Мельничка для пряностей

Если вам приходится измельчать большое количество пряностей, такая мельничка вам очень пригодится. Для этой цели прекрасно подойдет электрическая кофемолка, но если вы не любите кофе с запахом гвоздики или кардамона, для пряностей необходимо завести отдельную мельничку.

Вок с двумя ручками пригоден для всех видов тепловой обработки продуктов; вок с одной ручкой особенно хорош, если нужно что-то быстро обжарить.

Вок

Сфера применения вока чрезвычайно широка — неудивительно, что он завоевал всеобщее признание. Изначально дно вока было закругленным точно пригнано к традиционной китайской жаровне или печи. Такое дно равномерно проводит и сохраняет тепло, а благодаря его форме продукты неизменно оказываются в центре вока, где нагрев всего сильнее. Это делает вок идеальной посудой для любых видов варки и жаренья.

Для жаренья во фритюре в воке требуется намного меньше масла, чем для плоскодонной фритюрницы. Кроме того, вок глубже и рабочая поверхность у него больше, следовательно, больше и производительность. Вместе с тем, вок безопаснее, чем кастрюля: в верхней части он шире, чем в нижней, поэтому даже после того, как мы опустили в него продукты, в нем остается достаточно места для масла, а значит, маловероятно, что кипящее масло перельется через край и загорится.

Наиболее распространен вок с двумя ручками, пригодный для приготовления любых блюд. Вок с одной ручкой особенно хорошо подходит для быстрого обжаривания, так как его легко можно встряхивать. Оба типа воков выпускаются сегодня с уплощенным дном, чтобы в них можно было готовить пищу на электрических или газовых плитах.

Лучшие воки делаются из легкой углеродистой стали. Чугунные слишком тяжелы, с ними могут управиться разве что самые могучие повара, а воки из других материалов, таких, как алюминий или нержавеющая сталь, не вполне подходят для приготовления азиатских блюд.

Новый вок из углеродистой стали перед использованием следует подвергнуть специальной обработке, чтобы на нем образовался защитный слой. Лучше всего подержать его на сильном огне, пока поверхность не почернеет, а затем вымыть в теплой мыльной воде. После этого вок чистят жесткой щеткой, промывают чистой водой и полностью обсушивают на среднем огне. Сухой вок смазывают растительным маслом.

После каждого использования вок моют горячей водой, затем высушивают на слабом огне. Перед тем, как убрать вок, его слегка смазывают растительным маслом.

Внизу справа. Металлический черпак с отверстиями и проволочная шумовка.

Пароварки

Традиционная китайская пароварка сделана из бамбука и снабжена плотно прилегающей крышкой. Вы можете поставить бамбуковые решетки на вок с кипящей водой в несколько ярусов. Для алюминиевой пароварки вок не нужен, однако тогда блюда не имеют того тонкого аромата, который придает им бамбук. Если у вас нет пароварки, воспользуйтесь воком и подставкой для кастрюли. Подставку помещают в вок, на треть наполняют его водой и ставят на огонь. На подставку помещают продукты в жаропрочной посуде, накрывают вок крышкой и варят продукты.

В число необходимых приложений к воку входят куполообразная крышка, деревянные или бамбуковые палочки, черпак и лопаточка на длинной ручке.

Принадлежности для приготовления блюд в воке

Иногда воки продаются вместе с лопаточкой и черпаком, сделанными из чугуна или нержавеющей стали. Это весьма полезные предметы, особенно черпак. Кроме помешивания, он может применяться как для помешивания пищи, так и для отмеривания небольших порций жидкости. Стандартный черпак вмещает примерно 175 мл. Кроме того, вам может пригодиться куполообразная крышка, а также металлическая решетка, которую устанавливают на вок. На этой решетке можно, например, держать нарезанные мелкими кусочками и обжаренные во фритюре продукты, чтобы они не остыли, пока готовятся следующие порции. Вам могут понадобиться также деревянные или бамбуковые палочки, длинные или короткие. Кроме того, в комплект входит подставка, предохраняющая поверхность стола от соприкосновения с горячим воком.

Шумовки

Наиболее употребительны два вида шумовок: металлический черпак с отверстиями или прорезями и проволочная шумовка с редкой сеткой, предпочтительно с длинной бамбуковой ручкой. Проволочные шумовки разных размеров пригодятся вам для извлечения готовых продуктов из горячего фритюра.

Бамбуковые пароварки бывают разных размеров.



Глиняный горшок можно ставить в духовку или на плиту, но в последнем случае необходимо соблюдать осторожность.

Глиняный горшок

Такая глиняная посуда, известная также под названием песочного горшка или китайской кастрюльки, появилась, должно быть, на тысячи лет раньше чугунных горшков. Эти кастрюльки бывают нескольких видов и размеров, большинство из них покрыто глазурью только изнутри. Они продаются в китайских и азиатских магазинах и стоят недорого.

Такие кастрюльки можно ставить на конфорку, где они равномерно нагреваются и хорошо сохраняют тепло. Однако они довольно хрупки и легко растрескиваются.

Рисоварка

Электрическая рисоварка очень производительна и будет ценным приобретением, если вы готовите много риса. Однако глубокая, подходящего размера кастрюля с толстым дном и плотно прилегающей крышкой также пригодна для этой цели.



Для варки риса идеально подходит большая кастрюля с плотно прилегающей крышкой.

Монгольский огненный горшок

Этот предмет утвари позволяет готовить блюда непосредственно на столе. Его называют также китайским горячим горшком, а в Сингапуре — пароходом. В центре его находится труба, наполненная горящими углями. На нее надевается круглая чаша, имеющая в середине отверстие с загнутыми краями. В эту посуду, окружающую трубу с углями, наливается горячий крепкий бульон. Горшок ставят на стол, и гости сами варят в бульоне кусочки овощей или мяса. Бульон затем подается на стол как суп. В продаже имеются разные модели огненного горшка, от дорогих латунных, до более дешевых, из нержавеющей стали или алюминия.



Монгольский огненный горшок, или «пароход», используется для приготовления пищи прямо на столе. Труба в середине наполняется горящими углями, которые нагревают крепкий бульон в чаше.

Японская омлетная сковорода

Для приготовления столь популярных в японской кухне омлетных рулетов пригодится прямоугольная омлетная сковорода, или *макияки-набе*. Но ее можно заменить большой сковородой с толстым дном и антипригарным покрытием или тяжелой мелкой сковородой.

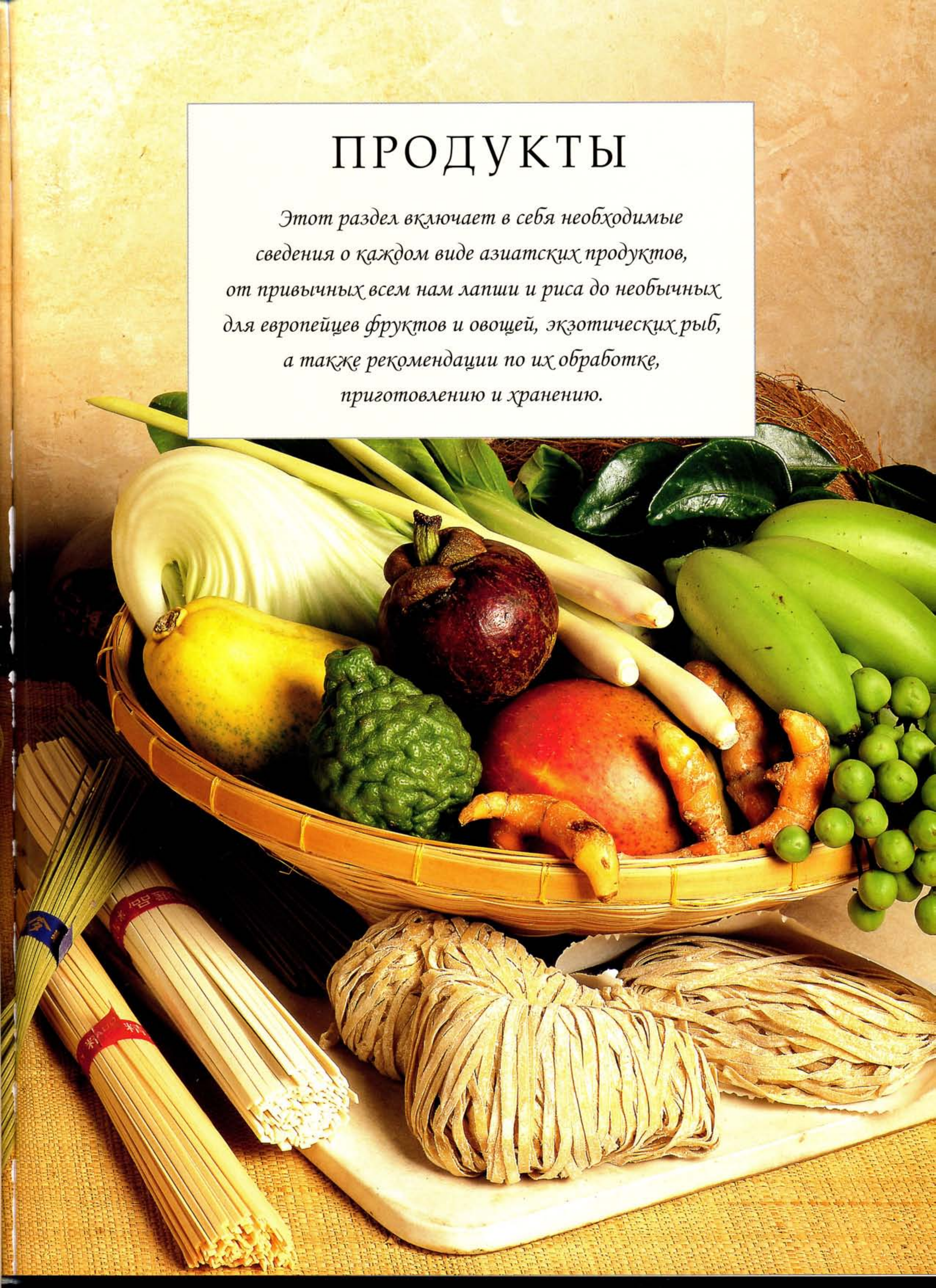
Принадлежности, необходимые для приготовления суши

Для приготовления настоящего суши понадобится несколько простых принадлежностей. Вам не обойтись без *макису*, называемой также *сусимаки сударе*. Это бамбуковая циновка, которая служит для закатывания риса и других наполнителей в листья морских водорослей нори при изготовлении норимаки.

Рисовая лопаточка *самодзи* поможет разложить рис на нори. Для приготовления прессованного суши пригодятся деревянные или пластмассовые формочки.



福
沢の鶴
吟醸
瑞兆
キッコーマン
割烹
さしみしょうゆ
加工熟



ПРОДУКТЫ

Этот раздел включает в себя необходимые сведения о каждом виде азиатских продуктов, от привычных всем нам лапши и риса до необычных для европейцев фруктов и овощей, экзотических рыб, а также рекомендации по их обработке, приготовлению и хранению.

Рис

По-китайски: ми; по-тайски: кхао

Рис — культура, преобладающая на территории Азии, где живет свыше половины человечества. Правда, в северных районах Китая и Индии возделывают еще и пшеницу, но количество ее незначительно по сравнению с рисом.

О важности риса для всей Азии свидетельствует тот факт, что в китайском, как и в других азиатских языках, понятие «рис» передается не одним, а многими словами. Существуют особые слова для обозначения урожая риса на корню и для обмолоченного зерна, для крупы и для готовой каши, а китайское слово «*фан*» (буквально — «вареный рис») в разговорной речи приобрело гораздо более широкий смысл, означая и хорошее здоровье, и благосостояние вообще. Встретив приятеля, китаец обычно вместо «Как поживаешь?» спрашивает «Поел ли ты риса?» Как ни парадоксально, но выражение «*фантонг*», то есть, ведро риса (большое его количество), имеет пренебрежительный оттенок и употребляется, когда речь идет о человеке, которому недостает утонченности (такому подавай один рис, безо всяких «кай», но — побольше!).

Рис на юге Азии возделывают вот уже более пяти тысяч лет. В одном только Китае существует более сорока тысяч его сортов. Поскольку для выращивания риса необходим влажный и теплый климат, около 90 процентов мирового урожая этой культуры собирают (и продают) в муссонных районах Азии. В незначительных количествах рис выращивают и на засушливом севере Китая, но из-за холодного климата там в год снимают лишь один урожай, тогда как на знойном юге их обычно бывает по два.

Свежеобмолоченный рис, обладающий своеобразным ароматом, высоко ценится в Японии и Китае. Самым вкусным считается рис осеннего урожая, который убирают обычно в ноябре.

Тайский ароматный рис обладает нежным приятным запахом.



Патна — одна из многих разновидностей длиннозерного риса

РАЗНОВИДНОСТИ РИСА

Существует два основных вида риса: индийский (*oryza sativa indica*) и японский (*oryza sativa japonica*).

В Азии выращивают их различные подвиды. Наиболее распространен индийский длиннозерный рис (*зиан*), выведено множество его сортов. Белый длиннозерный рис — это рис, освобожденный от оболочек и зародышей, а вместе с ними — и от большинства питательных веществ, у него нет сильно выраженного запаха, каша из него получается легкой и рассыпчатой.

У коричневого длиннозерного риса удалена только наружная оболочка зерен, поэтому он имеет запах, напоминающий запах ореха, и его приходится долго жевать. Готовится этот рис дольше, чем белый, но зато содержит больше клетчатки, витаминов и минеральных веществ.

Рис Патна получил свое название от города Патна в Индии. В былые времена именно оттуда в Европу поступала основная масса длиннозерного риса, поэтому название города стало употребляться для обозначения сначала местного, а впоследствии и любого длиннозерного риса.

В Америке патной называют длиннозерный рис, возделываемый не только в городе Патна, но и в индийском штате Бихар.

Рис Басмати — с длинными и тонкими зернами, который выращивают на севере Индии и кое-где в Пакистане. После уборки урожая этот рис выдерживается в течение года, приобретая рассыпчатость, легкость и характерный аромат. Басмати широко используется в индийской кухне, а употребленный вместе с горячими и пряными карри, он оказывает на организм охлаждающее действие.

Тайский ароматный рис. Этот рис обладает тонким, но ясно уловимым ароматом жасмина и ценится особенно высоко.

Японские короткозерные сорта риса (*гэнг*) менее ароматны, но обладают несколько более сладким вкусом, чем индийские. Этот вид риса выращивают в Северном Китае, Японии, Корее и прилегающих к ним регионах. По сравнению с длиннозерными, короткозерные сорта риса более крахмалисты. В процессе варки их зерна слипаются, поэтому они идеально подходят для приготовления суши и других подобных блюд.

Клейкий рис известен также под названием сладкого, или воскового риса. Этот рис превосходит по клейкости японский короткозерный. В вареном виде он поддается раскатке и формовке, а кроме того, его удобно есть палочками. Наиболее распространен белый клейкий рис с толстыми матовыми зернами, но есть и коричневый, нешлифованный,— он обладает ароматом, напоминающим ореховый. На берегах Янцзы растет клейкий рис с розовато-красными зернами, а не так давно выведен пурпурно-черный сорт. Клейкий рис содержит много сахара и используется в Японии для приготовления *сенбеи* (рисовые крекеры) и *моти* (рисовые пирожные).



Басмати, по мнению многих,— князь риса. Существует множество сортов басмати, и только путем проб можно выбрать среди них самый вкусный и ароматный.

Зерна японского короткозерного риса слипаются при варке, поэтому он идеально подходит для приготовления суши.

Применение в кулинарии

Азиатскую еду невозможно представить себе без риса. Хотя в некоторых районах, например, на севере Китая, распространена пшеница, рис повсюду в Азии считается основной пищей, а блюда из пшеницы — лишь дополнениями. В некоторых азиатских языках фраза «есть рис» означает еще «принимать пищу» вообще.

Наиболее распространенный в Азии способ приготовления риса — это варка на пару или в воде. Жареный рис, как правило, подают в торжественных случаях в качестве закуски или основного блюда. В отличие от индийского пилава, итальянского ризотто или испанской паэльи, для азиатских блюд жарят не сырой рис, а предварительно сваренный на пару или в воде. Во всех азиатских странах очень популярно полужидкое блюдо из разваренного риса — то, что у нас называется рисовой кашей. Это питательное блюдо обычно подают на завтрак, прежде всего детям, престарелым и людям, имеющим проблемы с пищеварением. Во многих странах Юго-Восточной Азии вместо воды используют для варки каши кокосовое молоко.


Коричневый и белый клейкий рис

Кроме того, в каждом случае вам может потребоваться разное количество воды. Общее правило гласит, что воды нужно брать по объему вдвое больше, чем сухого риса. Однако, если рис был предварительно замочен, воды следует брать меньше, в противном случае рис получится мягким и липким, а не твердым и рассыпчатым.

Азиатские повара всегда добавляют в воду чайную ложку растительного масла, чтобы предотвратить прилипание риса ко дну кастрюли. Солить воду или нет — дело вкуса. Соль, как правило, добавляют, когда варят обычный длиннозерный рис, но не тайский ароматный. Ширина, глубина посуды и материал, из которого она изготовлена, также могут повлиять на конечный результат. Один из лучших способов варки риса — использовать электрическую рисоварку, но некоторые повара добиваются весьма неплохих результатов с помощью микроволновой печи.

Приготовление

Невозможно дать универсальный рецепт приготовления простого отварного риса, поскольку каждая разновидность риса требует особого обращения.

Одни разновидности становятся вкуснее, если их сначала промыть в холодной воде, а другие перед приготовлением следует замочить. Одни готовятся дольше, другие быстрее.

Хранение

Рис нельзя хранить слишком долго, иначе зерна потеряют аромат. Храните его в плотно закрытой таре, в прохладном сухом и темном месте, используйте в течение 3—4 месяцев после покупки.

Приготовление отварного риса

Возьмите длиннозерный рис — басмати, патна или тайский ароматный.

1 Положите рис в дуршлаг и промойте под струей холодной воды.



2 Пересыпьте рис в большую кастрюлю и залейте холодной водой так, чтобы она покрывала рис слоем в 2 см. В Азии меркой традиционно служит указательный палец: когда его кончик касается риса, вода должна доходить до первого сустава.



3 Добавьте щепотку соли и, по желанию, чайную ложку растительного масла. Перемешайте и доведите до кипения.



4 Снова перемешайте, убавьте огонь до минимального и накройте кастрюлю плотной крышкой.

5 Через 12—15 минут выключите плиту и выдержите рис в плотно закрытой кастрюле минут десять. Перед подачей разрыхлите рис вилкой, чтобы он стал рассыпчатым.





Лапша

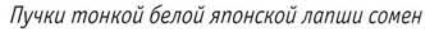
По-мандарински: мянь (тяо);
по-кантонски: мень; по-тайски: гюэйтео

Действительно ли лапша попала из Китая в Италию благодаря Марко Поло — вопрос спорный, однако известно, что пшеничная лапша появилась в Китае в первом веке до нашей эры, во времена Римской империи. Лапша быстро завоевала популярность не только в Китае, но и во всей Азии.

До конца XIX века вся лапша делалась вручную, а некоторые ее виды, особенно «тянутую» лапшу, повара Северного Китая и по сей день изготавливают ручным способом. На то, чтобы в совершенстве овладеть мастерством изготовления лапши, уходит более десяти лет. Лапша — основная пища жителей Дальнего Востока. В их повседневном рационе она занимает второе место, уступая лишь рису. Однако, в отличие от риса и пампушек, которые обычно варят безо всяких приправ, и едят, дополняя разными блюдами, лапшу, как правило, готовят с добавлением других ингредиентов. Поэтому блюда из лапши редко подают в качестве дополнительных. Во Вьетнаме суп из рисовой лапши традиционно готовят на завтрак. В Японии есть рестораны, специализирующиеся на блюдах из лапши, таких как отварная лапша, которую клиенты сами обмакивают в различные соусы, горячий суп с лапшой, лапша с водорослями и овощами.



Четыре разновидности японской лапши удон



Пучки тонкой белой японской лапши сомен





Китайская (вверху) и тайская (внизу) простая лапша

Лапшой в Азии торгуют повсюду. В Таиланде, например, ее продают с лотков, лодок, предприимчивые торговцы умудряются даже на велосипедах оборудовать передвижные лавочки.

Пшеничная лапша

Лапшу в Азии делают из различных видов муки, включая пшеничную, рисовую, ржаную, кукурузную, из гороха маш, из водорослей и даже из растения, называемого «чертов язык». Одни виды лапши готовятся только из муки и воды, другие — с добавлением яиц. Сухую пшеничную лапшу, с добавлением яиц или без них, часто называют «лапшой долголетия», так как ее длинные нити ассоциируются с долгой жизнью.

Свежая яичная лапша

Простая лапша
Для ее приготовления используются только мука из твердых сортов пшеницы и вода. Эта лапша бывает различной толщины, может быть круглой или плоской. В Японии плоская лапша называется **удон** и продается свежей, сухой или бланшированной. Тонкая, нежная, круглая белая японская лапша называется **сомен**. Она продается в виде пучков, перевязанных бумажными лентами.

Яичная лапша используется чаще простой. В Китае она бывает различной толщины и продается свежей или сухой. Японский аналог этой лапши называется **рамен** и продается обычно в виде блоков или мотков. Очень тонкая, похожая на вермишель яичная лапша в Китае получила название **и**, по имени семейства, поначалу занимавшегося ее изготовлением. Эта лапша популярна у кулинаров, придерживающихся стиля Хакка.

Креветочную лапшу ароматизируют свежими креветками или креветочной икрой.

На Западе привыкли видеть в продаже пакетики **лапши быстрого приготовления** — предварительно отваренной яичной лапши. Она выпускается в различных вариантах, например, со вкусом говядины, курицы или креветок.

Сухая японская лапша рамен

Обработка и приготовление

Некоторые виды лапши перед варкой лучше замочить, поэтому сначала внимательно прочтите рецепт или инструкцию на упаковке. Как свежую, так и сухую лапшу перед использованием следует сварить. Время варки зависит от вида лапши, ее толщины. Сухая лапша варится, как правило, около 3 минут, тогда как свежая зачастую доходит до готовности меньше, чем за минуту. Чтобы лапша не разварилась, ее иногда промывают после варки холодной водой. Из лапши обычно готовят следующие блюда.

Суп с лапшой. Такой суп, пользующийся наибольшей популярностью в Китае, Корее, Японии, Вьетнаме, Бирме и Сингапуре, обычно представляет собой отварную лапшу, залитую прозрачным мясным бульоном с добавлением кусочков вареного мяса, птицы, морепродуктов и/или овощей. Иногда к супу подают острый соус.

Вареная лапша (*лао мень*). Лапшу отваривают в бульоне, затем откидывают на дуршлаг и подают, полив густым соусом.

Жареная лапша (*чоу мень*). Должно быть, самое популярное китайское блюдо на Западе, а также в Юго-Восточной Азии, однако в Японии и на севере Китая оно не пользуется такой любовью. Существуют два основных вида жареной лапши: мягкая и хрустящая. Для приготовления хрустящей разновидности используется только тонкая лапша, наподобие вермишели, а для мягкой лучше подходит более толстая лапша, круглая или плоская.



Лапша быстрого приготовления выпускается с различными вкусовыми добавками.

РИСОВАЯ ЛАПША

По-китайски: мифен;
по-вьетнамски: лай фан

Судя по тому, что самые ранние письменные источники, в которых упоминается рисовая лапша, относятся к эпохе династии Хань (III столетие нашей эры), эта лапша «моложе» пшеничной на несколько веков. В Юго-Восточной Азии и на юге Китая пшеница растет не очень хорошо, поэтому неудивительно, что рисовая лапша пользуется большой популярностью в этих регионах.

В отличие от большинства других видов лапши, рисовую лапшу делают не из муки, а из цельных зерен риса, которые сперва замачивают, а потом растирают с водой в пасту. Протерев эту пасту через сито, получают тесто, которое делят на две части. Одну половину теста варят в кипящей воде в течение 15 минут, а потом перемешивают с оставшейся половиной до получения крутого теста, из которого с помощью пресса формуют лапшу. Получившуюся лапшу бланшируют в воде, откидывают на сито и промывают (свежая лапша), либо перед упаковкой высушивают на солнце (сухая лапша).

Узкая и широкая китайская рисовая лапша



Тонкую тайскую рисовую лапшу иногда называют вермишелью.

Виды рисовой лапши

Разновидности рисовой лапши, известные под разными названиями на юге Китая, в Таиланде и Вьетнаме, весьма похожи между собой. Рисовая лапша, как и пшеничная, бывает разной ширины — от очень тонкой, которую называют рисовой вермишелью, или *лай фан* (а в Таиланде — *сен ми*), до лент шириной от 2 мм до 1 см. Эти последние представляют собой особую разновидность лапши, именуемую *хо фун*; делают эту лапшу на юге Китая, причем используют для ее изготовления речную, а не водопроводную воду. В Таиланде продают свернутую в виде гнезд яичную рисовую лапшу, которая называется *ба ми*. В азиатских или китайских магазинах можно купить множество разновидностей сухой рисовой лапши, а иногда в отделах охлажденных продуктов встречается и свежая.

Приготовление

Поскольку любую рисовую лапшу в процессе изготовления подвергают тепловой обработке, перед употреблением ее достаточно всего лишь на несколько минут замочить в горячей воде до размягчения.



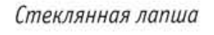
Японская рисовая лапша

Приготовление рисовой лапши

Рисовую лапшу достаточно на несколько минут погрузить в горячую воду для размягчения.



Опустите лапшу в миску с кипятком и держите ее там 5—10 минут, помешивая время от времени, чтобы лапша не слипалась.



Стеклянная лапша



СТЕКЛЯННАЯ ЛАПША

По-китайски: фенси; по-вьетнамски: бун; по-японски: харусаме

Эта очень тонкая, довольно хрупкая лапша, называемая также прозрачной лапшой, целлофановой лапшой и бобовой нитяной вермишелью. Делается из того же вида бобовых, который употребляется для проращивания. Лапша эта твердая и эластичная, она остается такой и после тепловой обработки, никогда не раскисая, что, несомненно, способствует ее популярности.

Стеклянная лапша сама по себе почти не имеет вкуса — разве что подать ее с продуктами и приправами, обладающими ярко выраженным вкусом и ароматом, но консистенция у нее превосходная. Такую лапшу никогда не подают в натуральном виде, а включают в состав других блюд, особенно вегетарианских и приготовленных в горшочках, а также добавляют в начинку вьетнамских фаршированных блинчиков. Эта лапша продается только сухой. В Японии стеклянная лапша известна под названием *харусаме*, то есть «весенний дождь».

Приготовление стеклянной лапши

Стеклянную лапшу никогда не подают отдельно, только в составе других блюд. Опустите лапшу в кипяток на 10—15 минут, чтобы она стала мягкой, затем ножницами или ножом разрежьте ее на мелкие кусочки, чтобы удобнее было есть.



РЖАНАЯ ЛАПША

По-японски: соба

Наиболее известный вид ржаной лапши — японская соба, которая обычно продается сухой, в виде тонких полосок, связанных в пучки. По цвету эта лапша намного темнее пшеничной. Существует также темно-зеленая разновидность, именуемая тя-соба (чайная соба), которая изготавливается из зеленого чая и ржаной муки. Корейские повара также используют ржаную лапшу, отдавая предпочтение очень тонкой ее разновидности.



Необычные виды лапши



Сиратаки. Для изготовления этой популярной в Японии лапши используется крахмал, получаемый из клубней растения «чертов язык», родственного кукушечьему аруму.
Биджон (*справа*) родом из Юго-Восточной Азии. Делают ее из кукурузы.
Кантон. В тесто для этой китайской пшеничной лапши (сверху) иногда добавляют яйца.

Хранение

На пакетах со свежей лапшой обычно обозначен срок годности, хранить ее следует в холодильнике. Сухая лапша может храниться несколько месяцев в сухом прохладном месте, в нераспечатанном пакете или в плотно закрытой таре.



Соба

Сочни и блинчики

БЛИНЧИКИ

По-китайски: бинь

Азиатские блинчики совершенно не похожи на европейские. Прежде всего их почти всегда готовят из густого, а не из жидкого теста, и фаршируют чаще острой, чем сладкой начинкой.

В Китае готовят блинчики двух видов — толстые и тонкие. Тонкие блинчики (*бобин*) известны также под названием мандаринских или утиных, так как в них заворачивают при подаче знаменитую утку по-пекински. Подают эти блинчики и с другими острыми блюдами, например, с чрезвычайно популярной свининой *му-сю*, или *му-су*, которая готовится с омлетом и сушеными черными древесными грибами — «древесными ушками».

Приготовление азиатских блинчиков — работа для опытного кулинара, поэтому многие предпочитают покупать их готовыми в китайских супермаркетах.

В тесто для толстых блинчиков добавляют свиное сало, а также специи и приправы, такие, как зеленый лук и соль. На севере Китая эти блинчики, подобно индийской парате, часто употребляются в качестве закуски или части основного блюда. Как толстые, так и тонкие блинчики иногда подаются на десерт — в этом случае их начиняют подслащенной пастой из бобов.

БЛИНЧИКИ ДЛЯ ФАРШИРОВАНИЯ НОНЬЯ

В отличие от большинства восточных блинчиков, которые делаются из густого теста, эти блинчики, типичные для сингапурского кулинарного стиля, известного под названием Нонья, готовятся из муки, яиц и кукурузной болтушки и по традиции подаются на стол с разными начинками.



Вверху. Толстые блинчики фаршируют острой начинкой и подают в качестве закуски или, начинив сладкой бобовой пастой, подают на десерт.

Внизу. Тонкие блинчики подаются к утке по-пекински, они также хорошо сочетаются с острыми блюдами.



Как разогреть китайские блинчики



1 Сложите блинчики в стопку, перекладывая их пергаментной бумагой.



2 Уложите стопку блинчиков на лист фольги и герметично упакуйте.



3 Положите упакованные блинчики в пароварку и накройте крышкой. Поместите пароварку на подставку в вок с кипящей водой (вода не должна кипеть сильно).

СОЧНИ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ФАРШИРОВАННЫХ БЛИНЧИКОВ

По-мандарински: чунхуан пи;
по-кантонски: шуэн гуэн пай

В США блинчики с начинкой называют фаршированными блинчиками, а во многих других странах — блинными рулетиками. Это, вероятно, наиболее популярная китайская закуска в мире. В то время, как начинка блинчиков может быть разной, сами сочни всегда более-менее одинаковы. Для их приготовления повсюду используют простое тесто из пшеничной муки с водой. Исключение составляют вьетнамские сочни, которые делаются из рисовой муки и воды с добавлением соли.

В азиатских магазинах, в отделах замороженных продуктов, продаются сочни трех размеров — большие, маленькие и средние. Маленькие сочни — квадратики со стороной в 12 см — используются для приготовления деликатесных фаршированных блинчиков, служащих закуской к коктейлю. Средние сочни размером 21—23 см обычно продаются в упаковках по 20 штук и также используются для фарширования. Большие сочни со стороной в 30 см, как правило, разрезают пополам или нарезают соломкой и готовят из них самосы или другие подобные закуски.



Маленькие и среднего размера сочни для приготовления фаршированных блинчиков. Неиспользованные сочни можно снова положить в морозильник.

Приготовление фаршированных блинчиков

Вам потребуются сочни среднего размера, которые продают замороженными. Перед использованием их следует оттаять. Для начинки используйте бобовые ростки, побеги бамбука, сушеные грибы, водяной орех с мелко рубленными креветками и свиным фаршем. Наполнив блинчики начинкой, жарьте их во фритюре по 2—3 минуты, пока они не станут золотистыми и хрустящими.



1 Возьмите из пачки верхний сочень. Остальные накройте, чтобы они не подсыхали.



2 Выложите на сочень начинку. Ее следует класть по диагонали.



3 Накройте начинку уголком сочня.



4 Слегка смажьте кончики сочня болтушкой из воды и кукурузной муки.



5 Подогните кончики и аккуратно скатайте сочень рулетиком.

ВОНТОНЫ

По-мандарински: хунтун пи;
по-кантонски: вантон пай

Тесто для вонтонов делается из муки и яиц и раскатывается в ровный тонкий лист, как при изготовлении яичной лапши. Затем этот лист разрезается на кусочки — обычно квадратные, но бывают и круглые вонтоны. Готовые вонтоны, свежие или замороженные, продаются в азиатских или китайских магазинах упакованными по 25 и 50 штук.

В отличие от сочней для приготовления фаршированных блинчиков, которые приходится отделять от пачки осторожно, по одному, свежие вонтоны, которые перед упаковкой посыпают мукой, легко отделяются друг от друга, что делает их очень удобными для использования. Однако замороженным вонтонам перед применением необходимо дать полностью оттаять, иначе они могут слипнуться. Неиспользованные вонтоны можно заморозить снова, но при этом их следует завернуть в фольгу, чтобы они не пересохли в морозильнике.

Существует несколько способов приготовления вонтонов: можно обжарить их во фритюре и подать с соусом, начинить и сварить в воде или на пару, обжарить во фритюре или же просто сварить в крепком прозрачном бульоне. В меню большинства китайских ресторанов на Западе бульон с вонтонами относят к супам, что является ошибкой: в Китае и Юго-Восточной Азии его всегда подают как закуску.

Большие сочни для приготовления фаршированных блинчиков можно нарезать полосками и приготовить из них самосы.

Вонтоны бывают разного размера, круглой или квадратной формы.



Приготовление вонтонов



Положите начинку на середину сочня и увлажните его края. Соедините края и хорошо прижмите их друг к другу, чтобы получился герметично закрытый мешочек.

РИСОВАЯ БУМАГА

По-вьетнамски: бан транг

Вьетнамская рисовая бумага нисколько не напоминает ту, на которой в Китае и Японии пишут и рисуют, и не имеет ничего общего с той, которой английские повара выстилают противень. Рисовая бумага представляет собой тонкие, как бумага, «блинчики», сделанные из рисовой муки и воды с добавлением соли. Их сушат на солнце, разложив на бамбуковых циновках, и поэтому на каждом блинчике отпечатывается характерный рисунок в виде решетки.

Рисовая бумага используется для изготовления вьетнамских фаршированных блинчиков. В нее также заворачивают кусочки мяса и рыбы, чтобы их можно было есть, держа в руке. Листы рисовой бумаги довольно сухие и ломкие, поэтому перед использованием их размягчают, опустив на несколько секунд в теплую воду или положив на влажную салфетку и слегка смочив водой. Фаршированные блинчики обычно жарят во фритюре, однако вьетнамские повара подают их также сырыми. В этом случае в лист рисовой бумаги заворачивают начинку из вареной свинины, креветок, бобовых ростков и вермишели, а затем все это замачивают в холодной воде до тех пор, пока бумага не станет прозрачной и не размягчится. Такие блинчики, сквозь которые полностью просвечивает начинка, имеют очень красивый внешний вид.

Хранение

Листы рисовой бумаги диаметром 15, 25 или 30 см в прохладном сухом месте и в плотно закрытой таре могут храниться месяцами. При покупке смотрите, чтобы листы были одинаковой толщины, беловатого цвета, без пятен. При неосторожном обращении бумага ломается. Сломанные листы совершенно непригодны для заворачивания чего бы то ни было, поэтому избегайте упаковок, которые выглядят изрядно потрепанными.

Рисовую бумагу сушат на бамбуковых циновках, поэтому на листах отпечатывается характерный рисунок в виде решетки.

Пельмени

По-мандарински: чжао цзи/бао цзи;
по-кантонски: дим сум

Пельмени (*чжао цзи*) и пампушки (*бао цзи*) в Китае чрезвычайно популярны. Пельмени бывают самых разных форм и размеров, с разнообразными начинками — от свинины и овощей до грибов и бамбуковых побегов. Для некоторых видов пельменей тесто готовят из пшеничной муки, для других используют муку из клейкого риса. Пампушки китайцы начиняют мясом или сладкой соевой пастой.

Лучший способ просмаковать пельменное разнообразие во всем его великолепии — позволить себе насладиться дим сум, этим чудесным калейдоскопом закусок, приготовление которых возведено кантонцами в ранг искусства. Хотя пельмени родом из Северного Китая, но обычай вкушать их с чаем на завтрак или ланч появился на юге, в Кантоне.

Название «дим сум» дословно переводится как «точка на сердце» и подразумевает легкую закуску, а не обильный обед. Хотя в число дим сум теперь включают и другие виды блюд — например, свиные ребрышки, вонтоны и фаршированные блинчики, основную их часть по-прежнему составляют пельмени.

Жареные пельмени («прилипни-к-сковородке») и соус чили



Кроме того, в отличие от большинства дим сум, приготовление которых под силу только многоопытному шеф-повару, пельмени относительно просто приготовить на домашней кухне. Как *чжао цзи*, так и *бао цзи* можно купить в китайском или азиатском магазине. Первые продаются сырыми и замороженными, вторые — готовыми и охлажденными.

Приготовление

Замороженные *чжао цзи* следует готовить, не размораживая. Существует три способа их приготовления.

Отваривание

Наиболее распространенный способ приготовления пельменей в Китае — это варка их в кипящей воде в течение 4—5 минут. Если пельмени были заморожены, они варятся дольше.

Пельмени следует опускать в кипящую воду. Когда вода снова закипит, нужно влить в кастрюлю чашку холодной воды и еще раз довести воду до кипения. Вышеописанную операцию следует повторить еще дважды. К этому времени пельмени будут готовы. Традиционно их подают горячими, в качестве приправы подают уксус, масло чили, соусы соевый или чили.

Как варить пельмени



1 Чтобы сварить пельмени, опустите их в кипящую воду. Когда вода снова закипит, добавьте чашку холодной воды. Повторяйте эту операцию еще дважды в течение 4—5 минут.



2 Чтобы сварить пельмени на пару, выстелите дно бамбуковой пароварки листьями салата или шпината, положите туда пельмени, накройте крышкой и варите 8—10 минут.



3 Чтобы приготовить «жареные» пельмени, обжарьте их до образования румяной корочки, затем добавьте немного воды, накройте крышкой и тушите, пока не выкипит вся вода.



Простые пампушки и пампушки со сладкой начинкой из соевой пасты

Варка на пару

Для этого лучше всего подходит бамбуковая посуда, к примеру, пароварка. Пельмени кладут на ее дно, выстеленное листьями салата или шпината, и варят под крышкой. Подают пельмени горячими, с приправой, в которую их обмакивают.

Жаренье

Это название в данном случае не вполне уместно, так как пельмени не жарят в обычном смысле слова, а тушат в неглубокой сковороде. Сперва пельмени обжаривают, затем доливают немного кипятка и, накрыв сковороду крышкой, тушат, пока вся вода не выкипит. Пельмени, приготовленные этим способом, получаются хрустящими снизу, мягкими сверху и сочными внутри. Их часто называют «прилипни-к-сковородке».

ПЕКИНСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ

Эти пельмени, имеющие форму полумесяца, начиняют фаршем из свинины с зеленью и зеленым луком и приправляют солью, сахаром, соевым соусом, кунжутным маслом и рисовым вином. В Северном Китае их подают на завтрак в первый день нового года, но можно есть их и круглый год как закуски или как основное блюдо.

ПАМПУШКИ

Пампушки для азиата — то же, что хлеб для европейца, а пампушки с начинкой *(бао)* — это китайский аналог хотдогов, гамбургеров и сэндвичей. Пампушки делятся на два основных вида: простые и с начинкой. Простые пампушки подаются к столу вместе с другими блюдами и играют практически ту же роль, что и отварной рис. Пампушки с начинкой по-китайски называются *бао цзи*, дословно — «обертки», и могут быть как сладкими, так и острыми. Сладкие пампушки обычно начиняют пастой из семян лотоса или сладкой соевой пастой и едят, как правило, холодными. Начинка для острых *бао цзи* может быть самой разной, чаще всего это свинина; чрезвычайной любовью пользуются пампушки с начинкой из свинины, жаренной в меду (по-кантонски — *шар сиу*). Эти пампушки, которые лучше есть горячими, продаются в готовом виде.

Так называемые шанхайские клецки продаются сырыми. Для их приготовления свиной фарш заворачивают в толстые сочни из пресного теста. Это маленькие круглые клецки, намного меньше, чем шар сиу бао.

Креветочные крекеры

Креветочные крекеры делают из свежих креветок, муки, соли и сахара. Это очень популярная закуска к коктейлям, в некоторых ресторанах их подают клиентам, ожидающим, когда будет готов их заказ. Сырые креветочные крекеры серого цвета. Маленькие китайские крекеры в сыром виде чуть больше ногтя большого пальца руки, а редкие на Западе индонезийские достигают 15 см в длину и 5 см в ширину. Будучи обжаренными во фритюре, те и другие увеличиваются в объеме в 4—5 раз, становясь при этом почти белоснежными. Креветочные крекеры можно купить и в готовом виде. Они продаются в запечатанных пакетах, но после вскрытия упаковки быстро портятся, поэтому съесть их следует как можно скорее.



Овощи

ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА

По-мандарински: да байкай; хуанг йа бай; по-кантонски: шао чой, вонг нга бак

У этого растения из семейства капустных почти столько же названий, сколько существует способов его приготовления. На Западе его обычно называют китайскими листьями, но также и китайской капустой, капустой Напа (в основном в США) или сельдерейной капустой. Родом это растение из Северного Китая, поэтому на юге, в Кантоне, его называют пекинской или тьянинской капустой. Есть у него и другое китайское название, которое переводится как «из-желтого-растет-белое», по цвету его морщинистых листьев.

Пекинская капуста

Пекинская капуста имеется в продаже круглый год, но вообще-то это овощ осенне-зимний, сезон его изобилия — с ноября по апрель. Существует три разновидности этого растения. Все они выглядят примерно одинаково, отличаясь только длиной, шириной и толщиной листьев.

Аромат и вкус

У пекинской капусты тонкий сладкий аромат с мягким капустным оттенком, полностью исчезающим после варки; белые хрустящие черешки листьев даже после длительной тепловой обработки остаются сочными.

Применение в кулинарии

Пекинскую капусту можно использовать в жареных и тушеных блюдах, супах и салатах. Этот овощ обладает способностью впитывать запахи других продуктов — будь то рыба, моллюски, мясо, птица или овощи — не теряя при этом своего характерного аромата. В китайских и азиатских ресторанах жареное мясо или утка часто подаются на ароматной подстилке из тушеной пекинской капусты.

Обработка и приготовление

Снимите наружный слой листьев и отрежьте корешок, затем нарежьте кочан тонкими ломтиками. Мыть капусту следует перед нарезкой — в противном случае изрядная часть витаминов уйдет вместе с водой в канализацию. При обжаривании пекинской капусты в масле на черешках часто появляются темные подгорелые пятна. Чтобы избежать этого и усилить аромат капусты, повара в ресторанах перед жареньем бланшируют ее в кипящем бульоне.

Хранение

Пекинская капуста может долго храниться. В овощном ящике холодильника она остается свежей до 10—12 дней. Не пугайтесь, если обнаружите на листьях капусты мелкие черные крапинки, они безвредны.

Как приготовить пекинскую капусту



1 Удалите все поврежденные наружные листья и отрежьте корешок.



2 Обычно пекинскую капусту нет необходимости мыть, просто нарежьте кочан поперек тонкими ломтиками.



3 Если вам нужно вымыть капусту перед тем, как готовить салат, то разберите кочан на листья и промойте их под струей холодной воды. Стряхните с листьев воду и нарежьте их.



Темно-зеленые листья бок-чой по вкусу напоминают шпинат. Белые черешки можно готовить и есть отдельно.

БОК-ЧОЙ/ПАК-ЧОЙ

По-мандарински: зяо байсай; по-кантонски: бок чой

Бок-чой известен под многими названиями. На Западе его иногда именуют *пак-чой*, китайской белой капустой, или (по форме листьев) «конским ухом». Кантонское название этого растения, означающее просто «белый овощ», звучит не вполне уместно, поскольку глянцевитые листья, являющиеся отличительным признаком этого растения,— темно-зеленые. Однако черешки у них бледные, от светло-зеленых до цвета слоновой кости.

Аромат и вкус

Бок-чой не столь нежен и сладок, как пекинская капуста. По вкусу он напоминает одновременно шпинат и пекинскую капусту.

Применение в кулинарии

Во многих блюдах бок-чой и пекинская капуста могут заменять друг друга. Бок-чой можно использовать для приготовления супов, обжаривать, тушить, но для продолжительного тушения он не годится.

Обработка и приготовление

Готовится бок-чой почти так же, как и пекинская капуста, с той лишь разницей, что его черешки имеют не меньшую (а по мнению некоторых — даже большую) ценность, чем листья. Листья и черешки лучше готовить отдельно, так как их варка требует немного больше времени. Молодой бок-чой можно варить, разрезав пополам или на четвертинки. Сырым едят только очень молодой и нежный бок-чой.

Хранение

В отношении хранения бок-чой совершенно не похож на пекинскую капусту и гораздо менее долговечен, чем шпинат или салат-латук. Его листья начинают желтеть и вянуть уже через 2—3 дня, поэтому постарайтесь как можно скорее его использовать.

ЧОЙ СУМ

По-мандарински: ю кайзин; по-кантонски: чой сум



Ярко-зеленый чой сум легко обрабатывается.

Кантонское слово чой сум означает «сердце капусты». Это растение из семейства капустных — родственник рапса. Листья у него ярко-зеленые, сидящие на бледных, слегка желобчатых черешках, а цветы — ярко-желтые. Отсюда и его общепринятое название — китайская цветущая капуста.

Аромат и вкус

Чой сум отличается приятным ароматом и неострым вкусом. При правильном приготовлении остается нежным и хрустящим.

Применение в кулинарии

Чой сум — очень популярный вид зелени, его можно обжаривать (отдельно или с другими продуктами) или использовать для приготовления супов.

Обработка и приготовление

Обрабатывается чой сум очень просто: листья достаточно вымыть и отряхнуть с них воду, а затем нарезать кусочками требуемого размера. Большинство поваров в ресторанах оставляют черешки целыми, лишь бланшируют их в бульоне одну-две минуты, а затем обсушивают и подают с устричным соусом.

Как обработать чой сум

Чой сум не требует сложной обработки. Перед приготовлением листья и черешки можно нарезать



крупными или мелкими кусочками, но чаще их готовят целиком. Вымойте чой сум под струей холодной воды, отряхните и перед тем, как готовить, отделите черешки от листьев.

Хранение

Свежий чой сум может храниться в овощном отделении холодильника 3—4 дня, но лучше всего использовать его как можно скорее.

ЗЕЛЕНЬ ГОРЧИЦЫ

По-мандарински: гай кай;
по-кантонски: гай чой

Этот овощ — родственник чой сума, однако нисколько не походит на него ни вкусом, ни видом. Внешне зелень горчицы напоминает салат ромен. В отличие от многих восточных овощей, которые до недавнего времени нигде, кроме своей родины, не были известны, горчицу в Европе возделывают уже много лет. Но раньше ее возделывали только ради семян, а темно-зеленые, слегка морщинистые листья выбрасывались. Оценить их превосходный вкус жители Европы смогли только благодаря китайцам. Сезон этого овоща длится всю зиму и весну, особенно много его в азиатских зеленных магазинах, но можно приобрести его и у поставщиков, специализирующихся на зелени, и непосредственно на фермах.

Аромат и вкус

С виду горчица немного напоминает салат, но этим их сходство и ограничивается. Запах у листьев сильный, часто — едкий, а на вкус они могут быть довольно горькими.

Применение в кулинарии

Очень молодые листья можно есть сырыми в салатах, зрелые листья лучше обжарить или сварить с ними суп. В Китае большую часть урожая горчицы солят и консервируют.



У китайской брокколи съедобны все части растения.

Обработка и приготовление

Перед обжариванием листья горчицы лучше бланшировать в слегка подсоленной кипящей воде или в бульоне — это сохранит их зеленый цвет и уменьшит горечь.

Хранение

Свежую зелень горчицы можно хранить в овощном ящике холодильника несколько дней.

КИТАЙСКАЯ БРОККОЛИ

По-китайски: гайлан

У китайской разновидности брокколи длинные тонкие стебли и разлапистые листья, а ее отличительный признак — мелкие цветы, желтые или белые.

Вкус и аромат

Китайское название этого растения — *гайлан*, «горчичная орхидея», говорит о его родстве с горчицей, но китайская брокколи обладает более резким вкусом, жесткой текстурой и ярко выраженным капустным запахом.

Применение в кулинарии

У этого замечательного растения съедобно все — и листья, и стебель, и цветы, при этом у каждой части свои вкус и текстура. Китайскую брокколи часто подают как самостоятельное блюдо, но можно также комбинировать ее с другими продуктами, имеющими контрастные консистенцию, цвет и вкус.

Обработка и приготовление

Удалите грубые наружные листья и очистите стебли от грубой кожуры. Если вы собираетесь подать брокколи как отдельное блюдо, оставьте стебли целыми, а если планируете варить ее вместе с другими продуктами — разрежьте на две-три части. Перед обжариванием брокколи бланшируют в бульоне или подсоленной воде — это усиливает ее аромат.

Хранение

Даже очень свежая китайская брокколи хранится лишь 2—3 дня, при более длительном хранении ее листья вянут и желтеют, а стебли становятся грубыми.

БАКЛАЖАНЫ

По-мандарински: кецзи;
по-кантонски: нгай гва

Существует множество разновидностей этого замечательного овоща, который с научной точки зрения является фруктом. Хотя баклажан принадлежит к тому же семейству, что и «американцы» томат и сладкий перец, родина его — тропическая Азия, где его выращивают вот уже более двух тысяч лет.

Наиболее распространенная в Азии разновидность — азиатский, или японский, баклажан — имеет вытянутую форму. Эти баклажаны обычно бывают прямыми или слегка изогнутыми. Как правило, азиатские баклажаны тоньше и меньше, чем западные, а некоторые — совсем крошечные.

В Таиланде растут баклажаны размером чуть больше горошины.

Баклажаны бывают самых разных цветов, от черного и пурпурного до оранжевого, зеленого и даже белого.



Тайские карликовые баклажаны



Пурпурные и зеленые баклажаны из Таиланда

Аромат и вкус

Баклажаны обладают уникальным ароматом, который трудно описать. Вкус баклажана — «дымный», слегка горьковатый — одним кажется отвратительным, по мнению же других, напротив, составляет главную ценность.

Применение в кулинарии

При тепловой обработке баклажан, как губка, вбирает запахи, поэтому лучше готовить его вместе с продуктами и приправами, обладающими сильным ароматом. Баклажаны можно обжаривать, жарить во фритюре, печь, тушить, варить на пару.

В сыром виде баклажаны употребляют в Таиланде, нарезав соломкой и макая в острый соус.

Обработка и приготовление

Баклажаны вымойте, затем, удалив черешки, нарежьте ломтиками, соломкой или кубиками. Чистят баклажаны редко, их нежная кожица придает блюду красивый цвет, своеобразный аромат и интересную текстуру.

Если баклажаны зрелые, их ломтики перед приготовлением посыпают солью, чтобы не дать им впитать слишком много масла при жаренье и уменьшить горечь. Если же овощи молодые и нежные, то вполне можно обойтись и без этой операции. Посыпав баклажаны солью, не забудьте хорошо промыть их перед тем, как положить на сковороду.

Другой способ помешать баклажанам впитать слишком много масла — обжаривать их без масла 4—5 минут на среднем огне перед тем, как положить во фритюр. Этот способ хорош тем, что баклажаны сохраняют сочность.

Хранение

Баклажаны имеются в продаже круглый год. Выбирайте неповрежденные маленькие или средние плоды с ровной гладкой кожицей. Крупные баклажаны со сморщенной кожицей бывают перезрелыми, могут оказаться горькими и жесткими. Отборные баклажаны могут храниться в овощном ящике холодильника 3—4 дня.

ЧАЙОТ

По-кантонски: фат сау гуа

У этого грушевидного овоща много названий. Некоторые зовут его овощной грушей, другие — кремовым кабачком. В странах карибского бассейна его окрестили кристофином, а в других частях света — *чоко, шу-шу или чинчайотом*. Китайцы называют его «кулак Будды», потому что по форме он напоминает сложенные в молитве ладони с подогнутыми пальцами.

Аромат и вкус

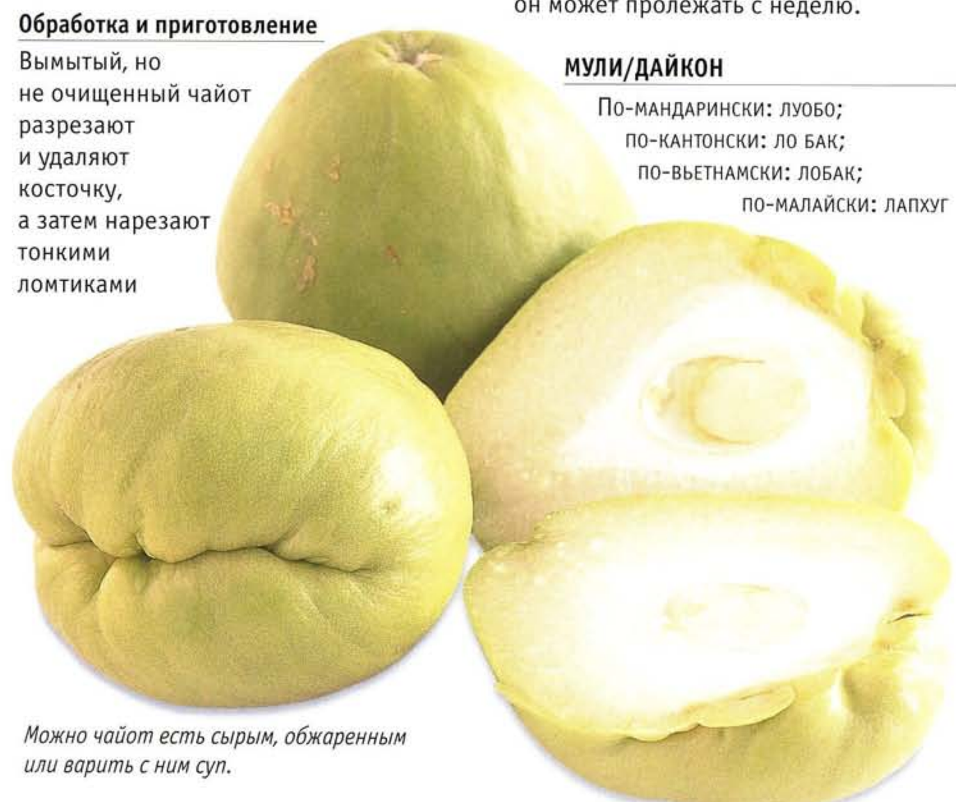
Нежная бледно-зеленая кожица чайота обладает тонким ароматом. Вкус у чайота нежный, а консистенция мякоти, в отличие от кабачка, довольно твердая.

Применение в кулинарии

Так как форма чайота вызывает у азиатов религиозные ассоциации, из него во время буддистских праздников часто готовят жертвенные блюда. Чайот можно есть сырым или использовать для приготовления различных блюд, в Азии его обычно обжаривают или варят с ним суп.

Обработка и приготовление

Вымытый, но не очищенный чайот разрезают и удаляют косточку, а затем нарезают тонкими ломтиками или полосками. Чайот не обладает ярко выраженным вкусом, его готовят с острыми и ароматными приправами — чесноком, луком.



Можно чайот есть сырым, обжаренным или варить с ним суп.

Хранение

Чайот довольно хорошо хранится. В овощном отделении холодильника он может пролежать с неделю.

МУЛИ/ДАЙКОН

По-мандарински: луобо;
по-кантонски: ло бак;
по-вьетнамски: лобак;
по-малайски: лапхуг

Мякоть сырого мули — хрустящая и очень вкусная.

Этот крупный цилиндрической формы овощ похож на морковь, но кожица у него гладкая и белая. Мули принадлежит к тому же семейству, что и редис, и его иногда называют восточным редисом.

Аромат и вкус

Острый, пикантный редисовый запах мули невозможно спутать ни с чем. Мякоть у мули хрустящая, вкус довольно мягкий, с сочным сладким привкусом, напоминающим репу.

Применение в кулинарии

Мули можно есть сырым или готовить из него разнообразные блюда. Китайцы и японцы солят его. Мули используют для приготовления вязкого пудинга из рисовой муки, тушат с мясом, жарят.

Обработка и приготовление

Мули, как и морковь, перед приготовлением следует очистить, а затем нарезать. Мули выдерживает длительную тепловую обработку, не теряя формы, и вбирает в себя ароматы других продуктов. Хорош он и в сыром виде.

Хранение

Выбирайте мули с крепкой неповрежденной кожицей. В прохладном темном месте или в овощном отделении холодильника он может храниться 3—4 дня.

ГОРЬКАЯ ДЫНЯ

По-мандарински: кугуа;
по-кантонски: фу гуа

Этот овощ с пупырчатой кожицей, называемый также горькой тыквой, родом из Юго-Восточной Азии, он популярен в Индонезии, на Филиппинах и в Таиланде, где его используют для приготовления карри. Это растение с красивыми листьями и необычного вида плодами, похожее на дикую виноградную лозу, на Западе часто выращивают как декоративное.

Аромат и вкус

Мякоть горькой дыни, как следует из ее названия, имеет достаточно горький вкус, особенно у зеленых, незрелых плодов, но обладает довольно сладким и приятным ароматом, который становится мягче по мере того, как дыня спеет и приобретает сперва бледно-зеленый, а затем желто-оранжевый цвет (у перезрелого плода).

Применение в кулинарии

Чтобы приобрести вкус горечи, нужно время, но в жарком климате она действует охлаждающе. Мякоть дыни легко вбирает другие запахи, и ее горечь может придать блюду пикантный оттенок.

Обработка и приготовление

Кожицу горькой дыни не срезают. Дыню промывают, разрезают вдоль пополам, удалив семена, затем нарезают мякоть ломтиками и бланшируют их в подсоленной воде 2 минуты, чтобы устранить излишнюю горечь.

Хранение

Твердую зеленую горькую дыню можно хранить 3—4 дня (ей нужно дать немного дозреть перед тем, как готовить), но мягкую и желтоватую следует использовать в течение одного-двух дней.

Вопреки своему названию, горькая дыня обладает сладким запахом.

ЗИМНЯЯ ДЫНЯ

По-китайски: донг гуа

Один из самых крупных овощей в мире. Достигает 25 см в диаметре, а массой бывает более 25 кг. Крупные дыни обычно разрезают и продают кусками.

Аромат и вкус

Запах у зимней дыни нежный и тонкий, а вкусом она несколько напоминает кабачок.

Применение в кулинарии

Вопреки своему названию, зимняя дыня — летний овощ; ее мякоть на 90% состоит из воды и хороша в жаркую погоду. Зимнюю дыню не едят сырой.

Обработка и приготовление

Зимнюю дыню обрабатывают так же, как тыкву: срезают корку и выбирают ложкой сердцевину с семенами и грубыми волокнами, а затем нарезают мякоть соломкой или ломтиками. Этот овощ обычно жарят или варят с ним суп. Зимняя дыня легко впитывает запахи, поэтому ее готовят вместе с продуктами, обладающими сильным ароматом — ветчиной, сушеными креветками или грибами.

Хранение

Целая зимняя дыня может храниться несколько недель, но разрезанную следует использовать как можно скорее, так как не защищенная кожурой мякоть быстро портится.

В Китае и Таиланде из зимней дыни варят суп и подают его в раковинах.

РЕПЧАТЫЙ ЛУК

По-мандарински: янг конг;
по-кантонски: юн тц'унг

Обычный репчатый лук, столь широко распространенный на Западе, азиаты называют «заморским луком», предпочитая ему зеленый лук и лук-шалот. Лук, покрытый золотистой шелухой, достигает крупных размеров и довольно острый на вкус, красные или белые луковицы поменьше, с более мягким вкусом.

Аромат и вкус

Резкий запах и вкус лука не спутаешь ни с чем. Повсюду в Азии его добавляют в блюда для придания им аромата, но в качестве самостоятельного блюда лук используют редко.

Применение в кулинарии

Лук едят жареным, сырым, сваренным в воде или на пару. Он входит в состав многих блюд и соусов.

Обработка и приготовление



Очистите лук от шелухи и нарежьте так, как требуется по рецепту.

Хранение

Крепкие луковицы с гладкой, без пятен, шелухой, в прохладном сухом месте могут храниться несколько месяцев. Если луковица начинает прорастать, используйте ее немедленно.



Мелкие красные луковицы

ЛУК-ШАЛОТ

По-мандарински: фен конг; по-кантонски: ц'унг тау; по-тайски: хом даенг

Хотя шалот и принадлежит к тому же семейству, что и репчатый лук, шнитт-лук, порей и чеснок, а внешне похож на очень мелкий репчатый лук, это весьма своеобразный овощ. Иногда его называют пучковым луком. Луковица шалота состоит из нескольких соединяющихся у корня луковок, из которых растут пучки листьев.

Вкус и аромат



Вкус у лука-шалота намного мягче, чем у репчатого. Некоторые тайские сорта шалота настолько сладки, что его можно есть на десерт.

Применение в кулинарии



Лук-шалот, незаменимый для всех кухонь Юго-Восточной Азии, гораздо чаще, чем зеленый и репчатый, используется для приготовления повседневных блюд. Из мелко рубленного шалота с чесноком, имбирем и другими пряностями готовится классический маринад. Шалот — необходимый компонент пасты карри и соуса сатай. Во Вьетнаме свежий шалот часто заменяют сушеным (*хан хуонг*).



Мелкие и крупные луковицы

Обработка и приготовление

У шалота отрезают корешки и верхнюю часть, очищают и разделяют на луковки, используют целиком (для тушеных блюд) или нарезают в соответствии с рецептом. Тонкие хрустящие колечки жареного шалота подают на гарнир.

Хранение

В прохладном сухом месте шалот может храниться несколько месяцев.

ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК

По-мандарински: кинг конг;
по-кантонски: ц'унг; по-японски: неги

Зеленый лук, известен на Западе как лук-перо, выращивают в Китае и Японии с незапамятных времен. Его трубчатые листья растут из маленькой белой луковки и продаются вместе с ней. Японский зеленый лук крупнее европейского, стебель у него голубовато-зеленого цвета.

Зеленый лук

Аромат и вкус

Запах у зеленого лука слабее, чем у репчатого, а вкус может варьироваться от довольно мягкого до острого. Как правило, запах тем мягче, чем меньше луковка.

Как сделать «кудряшки» из зеленого лука



1 Отрежьте зеленые листья, оставив у луковки «хвостик» длиной 7,5 см.



2 Разрежьте «хвостик» вдоль на тонкие полоски, не доходя примерно 1 см до основания луковки.



3 Нарезанный лук положите в миску с холодной водой и оставьте на 15—20 минут, пока он не завьется кольцами.

Применение в кулинарии

В Азии зеленый лук используется и как овощ, и как пряность. В сочетании с имбирем зеленый лук образует пару инь-ян: лук олицетворяет женское, а имбирь — мужское начало.

Обработка и приготовление

Отрежьте у луковки корешки и удалите наружные увядшие листья, затем отделите зеленую часть от белой и нарежьте ту и другую. В некоторых блюдах используется только белая часть. Зеленую часть лука добавляют в последний момент (белая часть готовится дольше) либо просто подают сырой в качестве гарнира.

Хранение

Зеленый лук лучше хранить не в полиэтиленовых пакетах, а просто в овощном отделении холодильника, чтобы он мог «дышать». Таким образом лук может храниться 4—5 дней.

КИТАЙСКИЙ ШНИТТ-ЛУК

По-мандарински: чжиу кай;
по-кантонски: гау чой

Китайский шнитт-лук ни видом, ни вкусом совершенно не походит на европейский, хоть и является его родственником. Существует две разновидности китайского шнитт-лука: одна — с длинными, плоскими зелеными листьями — похожа на маленький тонкий порей; другая — с длинными трубчатыми стеблями, каждый из которых заканчивается цветочной почкой.

Аромат и вкус

Запах у китайского шнитт-лука намного сильнее, чем у европейского, а по вкусу он представляет собой нечто среднее между чесноком и пореем.

Применение в кулинарии

Китайский шнитт-лук редко используется в качестве гарнира, чаще его подают отдельно или включают в состав других блюд, особенно из мяса или из морепродуктов. Из шнитт-лука с яйцами и соевым творогом готовят популярное в Китае блюдо.

Обработка и приготовление

Китайский шнитт-лук продается с уже отрезанной луковкой. Листья, пригодные в пищу, имеют ровный темно-зеленый цвет. Лук тщательно моют, откидывают на сито, а затем нарезают короткими кусочками или рубят. Кантонские повара перед обжариванием часто бланшируют шнитт-лук одну-две минуты в кипящем бульоне или воде.

Хранение

В холодильнике, в плотно закрытой таре, свежий шнитт-лук может храниться 4—5 дней.



Китайский шнитт-лук



Бочонкообразный клубень таро

КАРТОФЕЛЬ И СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ (БАТАТ)

По-мандарински: пеншу;
по-кантонски: фан шуе

Картофель и батат по-китайски называются одинаково. Между тем, это два совершенно разных растения. На севере Китая картофель — один из основных продуктов питания, хотя и не столь важный, как лапша; на юге картофеля едят гораздо меньше. Батат популярен на Филиппинах.

Аромат и вкус

На Востоке выращивают несколько разновидностей как обычного, так и сладкого картофеля, с клубнями разных размеров, цветов и формы, различающимися по вкусу и текстуре.

Применение в кулинарии

Картофель обычно используется в составе тушеных блюд, а также подается в качестве гарнира или закуски. Картофельная мука часто используется как загуститель.

Обработка и приготовление

Сладкий картофель готовят так же, как и обычный: обжаривают или тушат с приправами и специями. Тайские кулинары из жаренного во фритюре батата готовят десерт.

Хранение

Картофель хранят в темном, прохладном и сухом месте. Сладкий картофель из-за высокого содержания сахара не годится для длительного хранения.



Картофель и сладкий картофель

ТАРО

По-мандарински: ютоу;
по-кантонски: ву тау

Это тропическое растение со съедобными клубнями распространено в Юго-Восточной Азии. Чаще встречаются крупные бочонкообразные клубни с коричневой, покрытой волосками кожурой, но есть и более мелкие — известные на Западе под названием эддо или дашин. Мякоть у таро белая с пурпурными крапинками.

Аромат и вкус

У таро нежный аромат, похожий на запах молотого водяного ореха.

Применение в кулинарии

Таро может служить заменой картофеля. Оно впитывает много жидкости и поэтому подходит для тушения. С таро часто готовят утку или свинину, так как оно вбирает излишний жир.

Обработка и приготовление

Верхний слой мякоти таро содержит токсины, которые разрушаются при варке, поэтому сырым этот овощ есть нельзя. Таро варят в мундире и затем очищают, либо, надев перчатки, перед тепловой обработкой срезают с него кожуру толстым слоем.

Хранение

Таро хранят в прохладном, темном и сухом месте.

ЯМС

По-мандарински: шаньяо;
по-кантонски: са гот

Ямс ныне выращивают во всех тропических странах, но родиной его считается Китай. Китайский ямс отличается кожицей, покрытой тонкими волосками, и кремово-белой мякотью.

Аромат и вкус

Ямс обладает слабым ароматом, мякоть у него довольно сочная и умеренно сладкая.

Применение в кулинарии

Как и таро, ямс может служить заменой картофеля, а кроме того и побегов бамбука.

Обработка и приготовление

У ямса в верхнем слое мякоти содержатся ядовитые вещества, разрушающиеся при варке. Поэтому при чистке срезают не только кожуру, но и часть мякоти. Затем ямс нарезают ломтиками или брусочками и варят в подсоленной воде.

Хранение

Ямс хранят так же, как таро.



Корни и семена лотоса

КОРЕНЬ ЛОТОСА

По-мандарински: лиан оу;
по-кантонски: лиин нгау

Корень лотоса, называемый также *ренкон*, употребляется в Азии повсюду, но наиболее популярен в Китае и Японии. Сырые корни лотоса похожи на связки толстых колбасок, покрытые черной грязью. Вымойте их, очистите, нарежьте ломтиками — и на поперечном срезе откроется красивый рисунок, образованный узкими канальцами, проходящими внутри корня. Корни лотоса иногда продают в азиатских магазинах свежими, но чаще — консервированными или сушеными.

Аромат и вкус

Корень лотоса почти не имеет запаха, обладает хрустящей текстурой и мягким сладковатым вкусом.

Применение в кулинарии

Корень лотоса чаще используется как овощ. Сушеные семена лотоса подают на десерт, а свежие едят как изысканные фрукты. Пюре из семян лотоса, смешанное с сахаром, используется как начинка для булочек и тортов. Сушеные листья лотоса используют, заворачивая в них продукты, при изготовлении многих азиатских блюд.

Обработка и приготовление

Свежие корни лотоса тщательно отмывают, делят на части, удаляя жесткие «шейки», а затем очищают. Очищенные корни, как правило, режут ломтиками или крупными кусками, но можно готовить их целиком. Японские кулинары зачастую перед тем, как варить, вымачивают ломтики лотоса в течение 5 минут в воде, подкисленной рисовым уксусом. Корни лотоса быстро готовятся и служат превосходным гарниром к разным блюдам. Консервированные корни лотоса никакой дополнительной обработки не требуют.



Хранение

Сырые корни лотоса могут храниться около 4 дней. Срок годности сушеных корней лотоса при хранении в сухом прохладном месте практически неограничен.

СУШЕНЫЕ БУТОНЫ ЛИЛИИ

По-мандарински: хуан хуа, чжинзен;
по-кантонски: гум чжум

Сушеные бутоны тигровой лилии — китайцы называют их еще «желтыми цветами» или «золотыми иглами» — употребляются в Китае и Юго-Восточной Азии повсеместно.

Аромат и вкус

Тигровая лилия обладает уникальным ароматом, который у высушенных бутонов становится сильнее. У бутонов лилии мягкий сладкий вкус и приятная хрустящая текстура.

Применение в кулинарии

Китайские повара часто комбинируют сушеные бутоны лилии с сушеными черными древесными грибами, что дает интересное контрастное сочетание текстур, запахов и цветов.

Обработка и приготовление

Сушеные бутоны лилии следует замочить в теплой воде примерно на 30 минут, а затем, откинув на сито, тщательно промыть в холодной воде. Удалив жесткие кончики, бутоны используют целиком или разрезают пополам.

Хранение

Срок хранения сушеных бутонов лилии практически неограничен, если держать их в плотно закрытой таре, оберегая от тепла, влажности и света.

Бутоны лилии никогда не употребляются свежими — только высушенными.



ПОБЕГИ БАМБУКА

По-мандарински: жусун;
по-кантонски: чук сун; по-японски: такеноко

В Восточной Азии произрастает несколько видов бамбука. В пищу используют бамбуковые побеги, которые вот-вот должны пробиться из-под земли. Свежие побеги бамбука редко встречаются за пределами Азии, а вот консервированные имеются в широкой продаже. Во Вьетнаме высоко ценятся соленые бамбуковые побеги.

Аромат и вкус

Бамбуковые побеги обладают весьма изысканным ароматом. Больше всего ценятся побеги, выкопанные зимой.

Применение в кулинарии

В Китае, бамбуковые побеги употребляют в пищу вот уже более тысячи лет, бамбук считается королем овощей. Он не только обладает изысканным вкусом, но и вбирает запахи других продуктов, с которыми вместе готовится.

Обработка и приготовление

Свежие побеги бамбука следует слегка отварить перед тем, как готовить, так как они содержат ядовитую кислоту. У бамбука удаляют корешок и жесткие наружные листья, затем нарезают сердцевину крупными кусками, варят 20—30 минут в подсоленной воде, откидывают на сито, промывают. Для дальнейшего приготовления бамбук нарезают соломкой, ломтиками или кубиками. Консервированный бамбук перед использованием нужно лишь промыть и откинуть на сито. Сушеные бамбуковые побеги вкуснее, чем консервированные, но обработка их требует больше времени: перед использованием замачивают в воде на 2—3 часа.

Нарезанный кусками и ломтиками сырой бамбуковый побег

Хранение

Свежие побеги зимой могут храниться до недели, а летом — лишь 2—3 дня. Консервированные побеги хранят в холодильнике несколько дней в банке со свежей водой, которую ежедневно меняют. Сушеные побеги хранят в прохладном темном месте, срок их годности почти неограничен.

БОБОВЫЕ РОСТКИ

По-мандарински: доуйя;
по-кантонски: дау нга чой

Чаще всего в азиатской кухне используются ростки маленьких «зеленых» бобов (горох маш) и более крупных «желтых» бобов (соевые). Свежие бобовые ростки имеются в продаже, но можно проращивать бобы и дома. Консервированные ростки лучше не брать: они мягкие и почти безвкусные.

Ростки гороха маш (в чашке) и соевых бобов

Аромат и вкус

По сравнению с ростками гороха маш, ростки соевых бобов более ароматны. И те, и другие довольно нежны и приятно хрустят.

Применение в кулинарии

Чаще всего бобовые ростки обжаривают. Ростки маша обычно едят сырыми в салатах, а ростки соевых бобов используют еще и в супах.

Обработка и приготовление

Ростки промывают, чтобы удалить шелуху и тонкие корешки. В ресторанах у каждого ростка обрезают корешок и кончик. Эти ростки содержат большое количество воды, поэтому, если их слишком долго готовить, они делаются мягкими и волокнистыми, теряя характерную хрустящую текстуру.

Хранение

Ростки хранят не более 2—3 дней в холодильнике, в закрытой банке с водой.

ВОДЯНОЙ ОРЕХ

По-мандарински: бики;
по-кантонски: ма тай

Упоминания о водяном орехе можно встретить в рецептах китайской, японской, корейской кухни; используют его и кулинары Юго-Восточной Азии. Название не совсем верно: хотя водяной орех и растет в воде (его выращивают на заливных полях, как рис), «орехи» на самом деле представляют собой клубнелуковицы величиной с грецкий орех. Существует несколько разновидностей этого растения. За пределами Азии чаще всего встречается китайский водяной орех темно-коричневого цвета, несколько напоминающий мелкие луковицы нарцисса. Свежий водяной орех вкуснее, чем консервированный.

Аромат и вкус

Главным достоинством водяного ореха является его консистенция. Белоснежная мякоть остается хрустящей и сочной, независимо от того как давно было приготовлено блюдо. Это качество водяного ореха, наряду с его превосходным сладким вкусом, высоко ценится почитателями азиатской кухни.

Применение в кулинарии

Водяные орехи можно есть сырыми в острых и фруктовых салатах. В азиатских странах их подают в качестве закуски, как на Западе — арахис. Водяные орехи хороши, если их обжарить или потушить с маслом в собственном соку. Мякоть орехов размалывают в муку, которая используется как в качестве загустителя, так и для приготовления тортов.

Обработка и приготовление

Свежие водяные орехи из-за покрывающего их слоя грязи выглядят не очень аппетитно, однако они внешне мало отличаются от консервированных, если их вымыть и очистить от шелухи. Водяные орехи используют целиком либо нарезают, можно также добавлять их в фарш, пропустив через мясорубку.

Хранение

Неочищенные водяные орехи хорошо хранятся в бумажном пакете в холодильнике. Очищенные орехи следует хранить в холодильнике в закрытой посуде с водой и использовать в течение недели.

Рогатый водяной орех

Рогатый водяной орех (*линг гок*), который в Китае употребляют в пищу вот уже много столетий, часто путают с обыкновенным, хотя между ними нет никакого внешнего сходства. На твердой глянцевито-черной скорлупе рогатого водяного ореха, расколоть которую очень трудно, выделяется пара острых выступов — рогов, расстояние между ними составляет около 5 см. Крахмалистая мякоть этих орехов, белая, как слоновая кость, отличается сладким вкусом. Сырыми рогатые орехи не едят, их варят в воде или на пару, как овощи, тушат, а также используют для приготовления супов.

Рогатые водяные орехи можно купить в азиатских или китайских магазинах. Неочищенные орехи хранятся в холодильнике несколько недель, а очищенные, которые должны быть белыми и не иметь пятен, можно хранить лишь один-два дня, так как они быстро прогоркают.



Консервированные (в миске) и свежие водяные орехи, похожие на мелкие луковицы нарциссов.

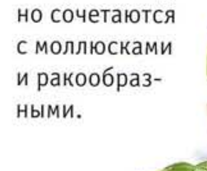
ЛОПАТКИ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

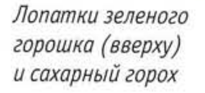
По-мандарински: зуедоу;
по-кантонски: хо лан дау

Лопатки зеленого горошка называют также снежным горохом. Судя по кантонскому названию, означающему «голландские бобы», этот горошек имеет европейское происхождение. Его французское название — mangetout — означает «ешь всё». Оно вполне подходит для овоща, чья ценность заключена в стручках, а не в горошинах, которые не доводят до вызревания. У сахарного гороха, отличающегося от лопаток степенью спелости, стручки не такие плоские.

Аромат и вкус

Свежесорванные лопатки обладают свежим ароматом, который довольно быстро исчезает. Вкус у лопаток сладковатый. Наиболее полно достоинства этих нежных изысканных стручков проявляются при обжаривании. Жареные лопатки зеленого горошка идеально сочетаются с моллюсками и ракообразными.





Лопатки зеленого горошка (вверху) и сахарный горох

Обработка и приготовление

Перед приготовлением лопатки промывают и удаляют кончики стручков. Крупные стручки разламывают пополам, мелкие используют целиком. Лопатки жарят в масле, но недолго, с добавлением умеренного количества пряностей.

Хранение

Молодые, тугие, неповрежденные лопатки зеленого горошка с тонкой кожицей могут храниться в овощном отделении холодильника 4—5 дней.

ЗМЕИНЫЕ БОБЫ /ЗЕЛЕНЫЕ БОБЫ

По-мандарински: доучжиао;
по-кантонски: дау гок

Известные также под названием ярдовых, спаржевых или тайских, внешне похожи на зеленую фасоль, но стручки намного длиннее. Существует две разновидности этого растения: у одной стручки бледно-зеленые, у другой — потемнее, вторая разновидность ценится выше. Змеиные бобы тем вкуснее, чем тоньше их стручки.



Змеиные бобы называют еще ярдовыми.

Аромат и вкус

Стручковые бобы по запаху и вкусу похожи на обыкновенную стручковую фасоль, но привкус у них другой. Молодые бобы нежнее и слаще зрелых, которые могут быть грубыми и готовятся немного дольше фасоли.

Применение в кулинарии

Змеиные бобы обжаривают и подают как горячее блюдо, либо бланшируют и подают как закуску.

Обработка и приготовление

Вымытые стручки нарезают, затем обжаривают или бланшируют. Они хорошо сочетаются со свининой, курицей или креветками и требуют лишь небольшого количества пряностей. В Сычуане из бобов готовят блюдо под названием *кан шао* («жаренное без масла») с чесноком, имбирем или жгучим перцем.

Хранение

Используют змеиные бобы в течение 3 дней после покупки: при длительном хранении они желтеют и становятся волокнистыми.

ЛЮФФА

По-мандарински: сигуа; по-кантонски: цзе гуа

Этот овощ, известный также под названием ребристой люффы, шелковой тыквы, шелкового кабачка или китайской окры, похож на очень крупный стручок окры или на длинный тонкий кабачок. Наиболее распространена разновидность с продольно-ребристыми темно-зелеными плодами. Реже встречается гладкая люффа. Ее плоды светлее, крупнее и намного тяжелее, чем у ребристой, по форме они напоминают цилиндр со слегка утолщенным основанием.

Аромат и вкус

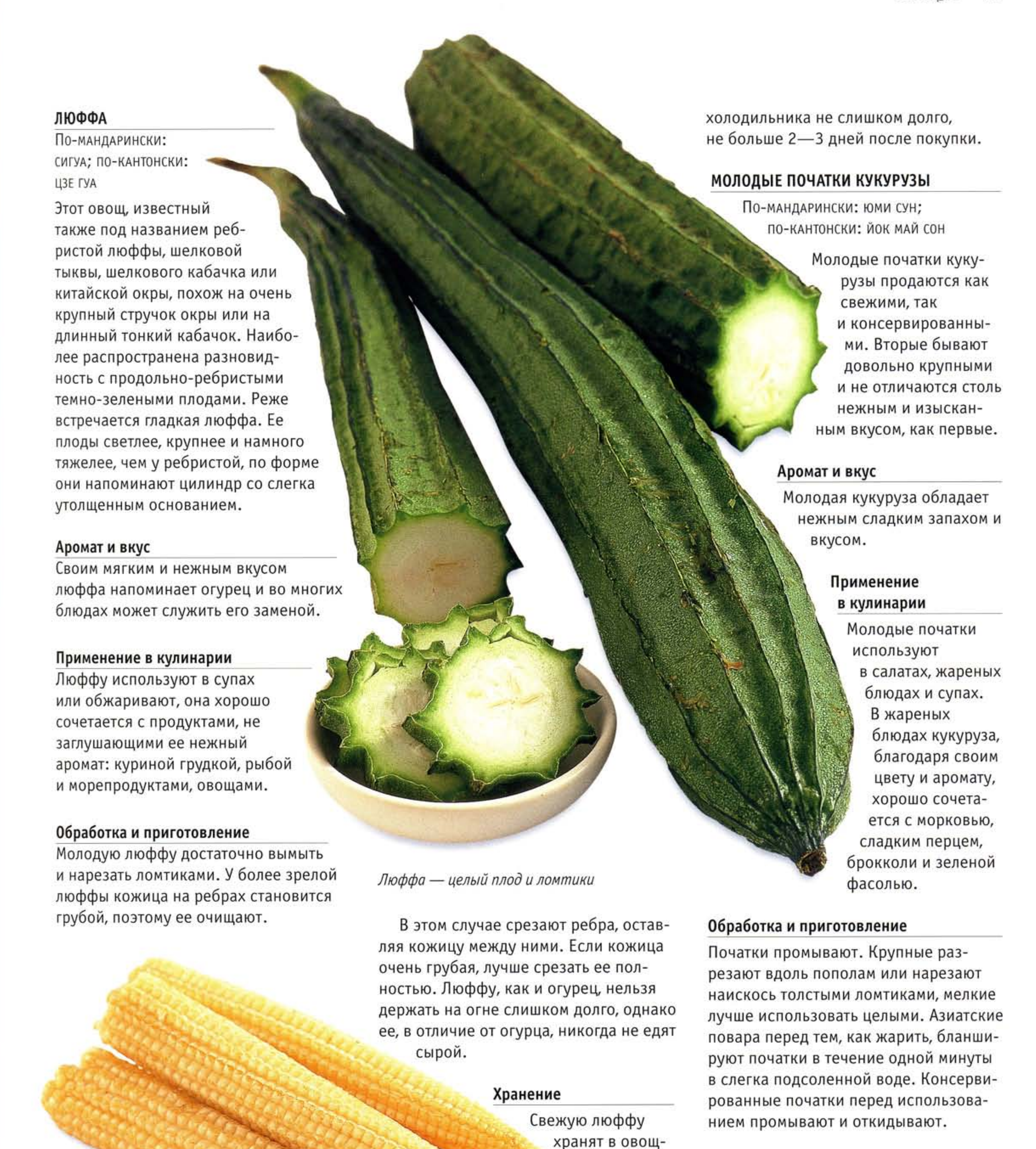
Своим мягким и нежным вкусом люффа напоминает огурец и во многих блюдах может служить его заменой.

Применение в кулинарии

Люффу используют в супах или обжаривают, она хорошо сочетается с продуктами, не заглушающими ее нежный аромат: куриной грудкой, рыбой и морепродуктами, овощами.

Обработка и приготовление

Молодую люффу достаточно вымыть и нарезать ломтиками. У более зрелой люффы кожица на ребрах становится грубой, поэтому ее очищают.



Люффа — целый плод и ломтики

В этом случае срезают ребра, оставляя кожицу между ними. Если кожица очень грубая, лучше срезать ее полностью. Люффу, как и огурец, нельзя держать на огне слишком долго, однако ее, в отличие от огурца, никогда не едят сырой.

Хранение

Свежую люффу хранят в овощном отделении холодильника не слишком долго, не больше 2—3 дней после покупки.

Хрустящие кукурузные початки вносят яркий оттенок в цветовую гамму жареных блюд.

МОЛОДЫЕ ПОЧАТКИ КУКУРУЗЫ

По-мандарински: юми сун; по-кантонски: йок май сон

Молодые початки кукурузы продаются как свежими, так и консервированными. Вторые бывают довольно крупными и не отличаются столь нежным и изысканным вкусом, как первые.

Аромат и вкус

Молодая кукуруза обладает нежным сладким запахом и вкусом.

Применение в кулинарии

Молодые початки используют в салатах, жареных блюдах и супах. В жареных блюдах кукуруза, благодаря своим цвету и аромату, хорошо сочетается с морковью, сладким перцем, брокколи и зеленой фасолью.

Обработка и приготовление

Початки промывают. Крупные разрезают вдоль пополам или нарезают наискось толстыми ломтиками, мелкие лучше использовать целыми. Азиатские повара перед тем, как жарить, бланшируют початки в течение одной минуты в слегка подсоленной воде. Консервированные початки перед использованием промывают и откидывают.

Хранение

Свежие молодые початки могут храниться до недели в овощном отделении холодильника, но лучше использовать их как можно скорее.

Свежие и сушеные грибы

СИИТАКЕ

По-мандарински: зианг су;
по-кантонски: хунг гво; по-японски: сиитаке

Свежие грибы сиитаке на Западе до недавнего времени были редкостью, но теперь их легко можно купить в супермаркетах. Сиитаке выглядят, как обычные крупные грибы с коричневыми шляпками, но на самом деле это вид древесных грибов. На родине сиитаке выращивают на бревнах твердых пород деревьев. Их высушивают (см. с. 48) и консервируют.

Аромат и вкус

Эти мясистые грибы с кисловатым вкусом оставляют на языке ощущение скользкой гладкости. По сравнению с обычными грибами они содержат вдвое больше протеина. У сушеных сиитаке аромат сильнее, чем у свежих.

Применение в кулинарии

Хотя мелкие сиитаке можно есть и сырыми, аромат грибов проявляется в полной мере при тепловой обработке. Из них готовят жареные и тушеные блюда, а также супы. Сиитаке лучше комбинировать с менее ароматными продуктами, например с рисом и лапшой.



Свежие и сушеные грибы сиитаке



Обработка и приготовление

У свежих сиитаке обычно используют шляпки, которые тушат, жарят, готовят из них соте или добавляют в суп. Из-за довольно грубой текстуры сиитаке готовят немного дольше других грибов.

Хранение

Свежие сиитаке хранят в холодильнике, в бумажном пакете, в течение трех дней.



Устричные грибы

УСТРИЧНЫЕ ГРИБЫ

По-мандарински: баою гу;
по-кантонски: хоуйо гуо;
по-японски: симедзи

В природе устричные грибы растут «семейками» на гниющих деревьях. Их шляпки, пластинки и ножки окрашены одинаково и могут быть розовыми, желтыми или жемчужно-серыми. Некогда их считали исключительно лесными грибами, но теперь они выращиваются в промышленных масштабах и имеются в широкой продаже в западных супермаркетах.

Аромат и вкус

Эти грибы обладают мягким вкусом, слегка напоминающим морепродукты.

Применение в кулинарии

Устричные грибы часто используют в супах и жареных блюдах, а также в блюдах из риса и лапши.

Обработка и приготовление

Устричные грибы редко нуждаются в приправах. Крупные грибы лучше разрывать, а не разрезать на кусочки. Если эти грибы переварить, их мягкая мякоть становится «резиновой», поэтому добавлять их в блюдо нужно в последний момент.

Хранение

При покупке выбирайте грибы, которые имеют свежий вид и запах, избегайте брать грибы, потерявшие цвет, и те, на которых есть влажные и скользкие пятна. Хранят в холодильнике, в бумажном пакете, эти грибы не хранятся дольше 2—3 дней.



Очаровательные крохотные шляпки грибов еноки сидят на элегантных длинных ножках.

ГРИБЫ ЕНОКИ

По-мандарински: чжингжен гу; по-кантонски: гум чжум гуо; по-японски: ено итаке

Длинные тонкие ножки этих изящных и чрезвычайно вкусных грибов, называемых также *енокитаки*, увенчаны крохотными белыми шляпками. Внешне еноки напоминают сушеные бутоны тигровой лилии; и тем, и другим китайцы дали поэтичное название «грибы — золотые иглы». Свежие грибы еноки пользуются популярностью как в китайской, так и в японской кухне. Консервированные еноки брать не стоит.

Аромат и вкус

Еноки обладают нежным сладким, почти фруктовым запахом и восхитительно хрустят.

Применение в кулинарии

Нежный аромат еноки лучше всего проявится, если их сырыми добавить в салаты либо слегка отваренными подать в качестве гарнира.

Обработка и приготовление

Эти грибы растут «семейками», имеющими общее губчатое основание. Достаточно отрезать его — и грибы готовы к употреблению. Если еноки передержать на огне, они становятся жесткими, поэтому их добавляют в блюда перед подачей.

Хранение

Еноки хранятся в овощном отделении холодильника до 4—5 дней. Избегайте покупать грибы с влажными скользкими пятнами и потерявшие цвет.

СОЛОМЕННЫЕ ГРИБЫ

По-мандарински: каогу; по-кантонски: цо гуо

Эти мелкие серо-коричневые грибы растут на матах из рисовой соломы, отсюда и их название. Родом они из Китая, китайские иммигранты завезли их в Юго-Восточную Азию.

Нарезанные соломенные грибы. На срезе виден симпатичный узор в виде зонтика.

Аромат и вкус

Соломенные грибы, как свежие, так и сушеные, обладают даже более сильным ароматом, чем сушеные китайские черные грибы. Консервированные соломенные грибы имеются в широкой продаже в азиатских магазинах; у них шелковистая поверхность, нежный сладковатый вкус, они оставляют на языке приятное ощущение гладкости.

Применение в кулинарии

Благодаря тому, что они почти не имеют запаха, соломенные грибы могут сочетаться со всеми видами продуктов в жареных и тушеных блюдах, а также в супах. Соломенные грибы являются компонентом многих китайских блюд, используются для приготовления соевого соуса с грибами.

Обработка и приготовление

Консервированные соломенные грибы перед использованием нужно откинуть на сито и тщательно промыть. После этого их обычно разрезают вдоль пополам — на срезах грибов становятся видны симпатичные «зонтики»,

а кроме того, разрезанные грибы удобнее есть палочками. Как и все грибы, соломенные, особенно консервированные, которые уже прошли тепловую обработку, нельзя передерживать на огне.

Хранение

Свежие соломенные грибы трудно хранить, поэтому их не часто увидишь в продаже за пределами Азии. Сушеные могут храниться почти неограниченное время, но при долгом хранении несколько теряют аромат.

СУШЕНЫЕ ЧЕРНЫЕ ГРИБЫ/ АРОМАТНЫЕ ГРИБЫ

Сушеные черные грибы (сушеные ситаке) широко используются в Азии и экспортируются по всему миру. Эти грибы широко известны под названием китайских, которое им дали, чтобы отличать от других видов сушеных грибов, однако большая часть сушеных черных грибов, которые продаются в азиатских магазинах, производится не в Китае, а в Японии.

Аромат и вкус

Существует три разновидности сушеных черных грибов, различающиеся цветом шляпок: темно-серая, темно-коричневая и смоляно-черная. Темно-серые грибы самые дешевые, они имеют довольно тонкие шляпки, продаются с ножками или без них и называются «ароматными грибами», что является общим термином для обозначения грибов ситаке. «Зимние грибы», с более свежим вкусом и более толстыми и темными шляпками, ценятся выше. Самая дорогая разновидность — «цветочные грибы», лучшие из «зимних грибов». Их шляпки так толсты, что трескаются при сушке, отчего на них образуется узор в виде цветка — отсюда и название. Для всех трех разновидностей характерен восхитительный аромат, который намного усиливается в процессе сушки.

Сушеные черные грибы известны также под названием ароматных грибов и представляют собой сушеные ситаке.

Применение в кулинарии

Эти грибы можно жарить, тушить, варить на пару и использовать в супах. Они прекрасно сочетаются с бамбуковыми побегами, а также с овощами. Те же, кто не придерживается вегетарианских принципов, могут готовить эти грибы с морепродуктами, мясом, птицей.

Обработка и приготовление

Сушеные грибы перед использованием следует замочить в холодной воде на 8—12 часов. Можно также замочить грибы на полчаса в теплой воде — но не в горячей, иначе они потеряют аромат.

После замачивания грибы следует насухо отжать и удалить ножки, если они есть. Мелкие грибы можно использовать целыми, более крупные нужно разрезать пополам, на четвертинки или крупно порубить. Тонкие сушеные грибы обычно режут мелкими ломтиками или соломкой, но более толстые, особенно очаровательные «цветочные грибы», как правило, используют целиком, чтобы показать их красивую форму.

Хранение

Сушеные черные грибы могут храниться долго (до года), если держать их в сухом, темном и прохладном месте.

Как использовать сушеные грибы

У сушеных грибов сильный насыщенный аромат. Их стоит иметь в запасе, чтобы сдабривать азиатские блюда. Сушеные грибы обычно готовятся дольше свежих, поэтому перед использованием их следует замочить в теплой воде на 20—30 минут — в зависимости от сорта грибов и размера шляпки — пока они



не станут мягкими. После этого грибы откидывают на дуршлаг и хорошо промывают, чтобы удалить песок и грязь. Размоченные грибы жарят, тушат, варят на пару или используют для приготовления супов.



Древесные ушки, называемые также облачными ушками, древесными грибами и сушеными черными древесными грибами.

ГРИБЫ МУЭР (ДРЕВЕСНЫЕ УШКИ)

По-мандарински: му'эр; по-кантонски: ван йее; по-вьетнамски: мок нхи

Эти грибы, называемые также облачными ушками, сушеными черными древесными грибами и просто древесными грибами, широко используются в Китае, Таиланде и Вьетнаме. Сушеные древесные грибы, тонкие и ломкие, внешне походят на кусочки обуглившейся бумаги.

Аромат и вкус

Когда вынимаешь древесные ушки из пакета, чувствуется аромат, слегка отдающий дымком, но стоит замочить грибы, как запах улетучивается. Эти грибы почти не имеют вкуса, но оставляют на языке ощущение чего-то гладкого и в то же время приятно хрустят.

Применение в кулинарии

Древесные ушки используются для приготовления жареных и тушеных блюд, а также супов. В некоторых китайских блюдах древесные грибы традиционно сочетаются с высушенными бутонами тигровой лилии.

Обработка и приготовление

После замачивания древесные грибы увеличиваются в объеме в 6—8 раз. Кусочек гриба, умещающийся в столовой ложке, вбирает 250 мл воды. Замочите грибы на 30 минут, после чего откиньте на сито и промойте. Удалите жесткие корни и загрязненные песком места. Мелко резать древесные грибы не нужно, достаточно разделить крупные «семейки» на отдельные «ушки», сохраняя их красивую волнистую форму.

Хранение

В сухом прохладном месте сушеные древесные грибы могут храниться очень долго. Размоченные грибы можно хранить 2—3 дня в холодильнике, в закрытой миске с водой.



Серебряные ушки, или сушеные белые древесные грибы

ГРИБЫ ИНЪЕР (СЕРЕБРЯНЫЕ УШКИ)

По-мандарински: йинер; по-кантонски: пак мук йи

Их называют также сушеными белыми древесными грибами. Свое китайское название «серебряные ушки» они получили отчасти за то, что довольно редко встречаются, отчасти за высокую цену, обусловленную их целебными свойствами. Эти грибы применяют как тонизирующее средство, а также при лечении болезней печени и легких.

Аромат и вкус

Грибы инъер по текстуре похожи на муэр, хотя они и принадлежат к разным семействам. Инъер обладают более сладким вкусом, чем муэр.

Применение в кулинарии

В отличие от муэр, которые считаются повседневной пищей, инъер готовят для особых случаев. Эти грибы добавляют в овощные блюда, а также подают как банкетное блюдо.

Обработка, приготовление и хранение

Сушеные инъер обрабатывают, готовят и хранят так же, как и муэр.

Водоросли

КОМБУ

По-китайски: хайдай; по-японски: комбу

В азиатской, особенно в корейской и японской, кухне используют несколько видов водорослей. Наибольшее распространение получили бурые водоросли, которые в Японии называют комбу. На Западе они продаются сушеными под своим японским названием комбу, или конбу.

Комбу обладают сильным «морским» запахом.

Аромат и вкус

Комбу богаты витаминами и минеральными веществами, особенно йодом. У них сильный «морской» запах и хрустящая текстура.

Применение в кулинарии

В Китае с комбу варят супы, а в Японии варят и тушат, как овощи, а также используют для ароматизации рыбного бульона — даси.

Даси

Этот бульон из комбу и сушеных хлопьев бонито служит основой для большинства японских супов. Его также можно использовать вместо воды в любом блюде, где требуется бульон с тонким ароматом.

Для приготовления 800 мл бульона понадобится

- 10 см комбу
- 900 мл воды
- 40 г кацуобуси (сушеные хлопья бонито)



1 Оботрите комбу влажной тканью, разрежьте на 3—4 полоски и положите в кастрюлю. Залейте водой так, чтобы она покрывала водоросли.



2 Через час поставьте кастрюлю на средний огонь. Непосредственно перед тем, как вода закипит, выньте водоросли (их следует нарезать соломкой и использовать для приготовления супа).



3 Добавьте в воду хлопья бонито. Снимите кастрюлю с огня и дайте постоять, пока хлопья не осядут на дно. Процедите бульон через марлю.

Обработка и приготовление

На поверхности комбу имеется светлый налет, которому водоросли обязаны своим ароматом. Поэтому мыть водоросли не нужно, достаточно протереть их влажной тканью, а затем разрезать на кусочки. Перед употреблением их замачивают на 45–50 минут в холодной воде. Используют как сами водоросли, так и воду, в которой их замачивали.

Хранение

Комбу можно долго хранить в сухом прохладном темном месте.

НОРИ

По-японски: нори

В эти тонкие сушеные водоросли чаще всего заворачивают суши. Цвет листов нори варьируется от темно-зеленого до черного; местами они прозрачны. Для приготовления суши листы нори слегка поджаривают с одной стороны. Если использовать раскрошенные листы нори в качестве гарнира, их нужно обжарить до хруста. Продаются жареные листы, называемые яки-нори, с солью, кунжутным маслом, соевым соусом и т. п. Эти водоросли, растолченные в порошок, называются аи-нори.

ВАКАМЕ

По-японски: вакаме

Молодые водоросли вакаме с темными листьями обладают нежным ароматом и мягкой, но хрустящей текстурой. Они продаются разрезанными на полоски, свежими (в вакуумной упаковке) или сушеными, и используются для приготовления салатов и супов. Сушеные вакаме замачивают на 10—15 минут в теплой воде, пока водоросли не размягчатся и не станут зелеными. После этого их откидывают на сито, бланшируют в кипящей воде в течение минуты, затем обливают холодной водой и дают ей стечь. Подготовленные таким образом водоросли используют для приготовления как горячих блюд, так и салатов.



Водоросли вакаме (в чашке), хидзик (сверху) и нори

ХИДЗИК

По-японски: хидзик

Эти японские водоросли, иногда называемые хидзики, похожи на вакаме. Они продаются разрезанными на полоски и высушенными, размачивать их следует так же, как и вакаме.

АГАР-АГАР

По-китайски: донгфен, янгкай;
по-японски: кантен

Это студенистое вещество получают из водорослей, которые в Китае называются «скальные овощи-цветы». Его можно купить в восточных магазинах в виде высушенных длинных пластинок или тонко размолотого белого порошка. Агар-агар — прекрасное желирующее вещество, особенно популярное у вегетарианцев, которые используют его вместо желатина.

Аромат и вкус

Агар-агар лишен вкуса и запаха, однако вбирает в себя аромат любых приправ, с которыми его подают.

Применение в кулинарии

Азиатские повара иногда используют размоченные пластинки агар-агара в салатах, как любые другие водоросли, но чаще он применяется как желирующее вещество, обычно для приготовления сладких желе.

Обработка и приготовление

Чтобы приготовить салат с агар-агаром, пластинки замачивают на 20—25 минут в теплой воде, а затем откидывают на сито и обсушивают. Пластинки отделяют друг от друга и нарезают кусочками. После этого агар-агар смешивают с другими компонентами салата.

Для желе порошок или пластинки агар-агара распускают в воде на очень слабом огне (около 10 минут). Отдельно нагревают молоко с сахаром и ароматизаторами, а затем смешивают его с раствором агар-агара. Полученную смесь помещают в холодильник на 3—4 часа. Обычно на чайную ложку порошка агар-агара берут 300 мл жидкости.

Хранение

Агар-агар, как в пластинках, так и в порошке, хранят в прохладном сухом месте почти неограниченное время.



Агар-агар продается в виде толстых пластинок, тонких полосок либо порошка и используется в качестве желирующего вещества.

ФРУКТЫ

ДУРИАН

По-китайски: лиу лиан; по-тайски: туриан

Этот тропический фрукт, родом из Малайзии или с Борнео, очень популярен в Юго-Восточной Азии. Плоды дуриана бывают круглыми или овальными. Его бледно-зеленая кожура, напоминающая скорлупу, покрыта шипами, которые желтеют по мере созревания плода. В среднем дуриан весит около 2 кг, однако встречаются экземпляры весом до 4,5 кг.

Аромат и вкус

У дуриана чрезвычайно неприятный запах, зато великолепный вкус — сладкий, нежный, с земляничной ноткой.

Применение в кулинарии

Плод едят сырым, а семена часто жарят и используют вместо орехов.

Обработка и приготовление

Плод дуриана состоит из 3–5 долек. Его надрезают острым ножом в местах соединения долек, затем сдавливают, чтобы кожура треснула и дольки отделились друг от друга. Мягкую кремообразную мякоть едят ложкой или готовят из нее пюре. Иногда перед использованием дольки дуриана замачивают в кокосовом молоке на 10—12 часов, чтобы устранить неприятный запах.



Мангустин можно есть сырым как самостоятельное блюдо или добавлять во фруктовые салаты.

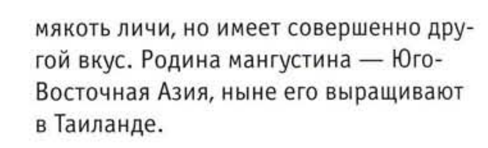
Хранение

Хранить дуриан у себя дома не рекомендуется, так как, несмотря на любые предосторожности, его запах быстро пропитывает весь дом. При покупке выбирайте крепкие, неповрежденные плоды.

МАНГУСТИН

По-китайски: санжу гуо;
по-тайски: манг кхут

Мангустин — небольшой плод, по форме похожий на яблоко, с коричневой кожистой кожурой, которая по мере созревания плода становится лиловой. Мякоть внешне напоминает мякоть личи, но имеет совершенно другой вкус. Родина мангустина — Юго-Восточная Азия, ныне его выращивают в Таиланде.



Аромат и вкус

Под грубой кожурой мангустина скрывается восхитительная жемчужно-белая ароматная освежающая мякоть; она легко разделяется на дольки, внутри каждой из которых находится крупная косточка. Вкусом мангустин, по мнению некоторых, похож на грейпфрут.

Применение в кулинарии

Мангустин обычно едят сырым, а его родственник, кокум, обладающий приятным кисловатым вкусом, используется в индийской кухне для подкисления блюд и соусов.

Обработка и приготовление

Плод мангустина разрезают пополам и разделяют на дольки, стараясь не захватить темно-розовую сердцевину. Подают дольки как самостоятельное блюдо или готовят с ними фруктовый салат.

Хранение

Мангустин хорошо хранится. Если вы купили его не перезрелым, он может оставаться в хорошем состоянии до 8—10 дней.



У дуриана крупные семена.

ЛИЧИ

По-мандарински: лижи;
по-кантонски: ла-и-цзи; по-тайски: лин-чи

На своей родине, в субтропиках Южного Китая и Таиланда, небольшие деревца личи растут купами. Зрелые плоды, величиной примерно с мелкую сливу, покрыты красивой чешуйчатой рыжеватой кожурой, или «скорлупой», под которой скрывается жемчужно-белая мякоть, окружающая крупную несъедобную косточку. Свежие личи можно купить только в сезон.
В остальное время их можно заменять консервированными, которые не так нежны, как свежие. Лучше брать консервированные в собственном соку.

Аромат и вкус

Очищенные личи обладают восхитительным ароматом и великолепным свежим вкусом, несколько напоминающим виноград.

Применение в кулинарии

Считается, что личи и их близкие родственники лонганы («драконьи глаза»), повышают плодовитость.
В некоторых районах Китая, когда ребенок достигает совершеннолетия, на празднике в честь этого события по традиции подают блюдо из молодого петушка, приготовленного с сушеными лонганами или личи. Однако чаще всего личи едят свежими, они хорошо очищают нёбо после жирной пищи. Также личи используют во фруктовых салатах и готовят из них шербет.



Консервированные и свежие личи

Обработка и приготовление

Обрабатывать личи очень легко. Хрупкая скорлупа легко снимается, и вы можете либо просто съесть плод, либо, вынув косточку, нарезать мякоть ломтиками и добавить ее во фруктовый салат или десерт.

Хранение

Личи хранят в холодильнике не больше недели.

Консервированные и свежие рамбутаны

РАМБУТАН

По-кантонски: хонг мао танг; по-тайски: нго

Этот небольшой тропический плод — уроженец Малайзии, но растет также в Таиланде и на Филиппинах. Он принадлежит к тому же семейству, что лонганы и личи. По консистенции и вкусу рамбутан похож на своих родственников, однако внешне отличается от них.

Красновато-коричневая кожура рамбутана покрыта тонкими волосками с зелеными кончиками, под ней скрывается белая мякоть с продолговатой косточкой.

Аромат и вкус

Запах у рамбутана не такой сильный, как у личи, а вкус более резкий.

Применение в кулинарии

Верхнюю часть кожуры при подаче снимают, чтобы видна была мякоть, а нижнюю оставляют. Рамбутан обычно добавляют во фруктовые салаты, тепловой обработке подвергают редко.

Обработка и приготовление

Сделайте по середине плода круговой надрез, затем снимите верхнюю половину кожуры. Мякоть крепко держится на косточке, поэтому у рамбутана косточку вынуть труднее, чем у личи.

Хранение

Рамбутан, как и личи, лучше держать в холодильнике, где он может храниться неделю.



Несколько разных сортов манго

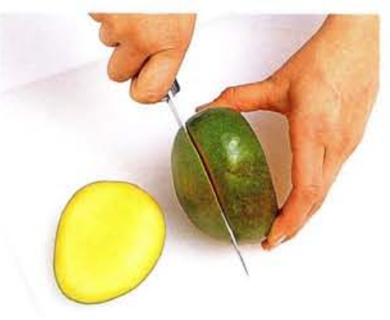
Хранение

Манго обычно снимают с дерева незрелыми, а затем упаковывают и самолетами отправляют на Запад.

Купленные незрелые плоды можно дозаривать дома. Самый простой способ это сделать — завернуть манго в газету, положить в ящик и сверху накрыть газетой. По цвету не всегда можно судить о зрелости манго; чтобы точно знать, созрел ли плод, его следует потрогать. Зрелый манго пружинит, если его слегка сдавить. Есть манго нужно сразу же, как только он созреет.

Как приготовить манго

Манго бывает трудно нарезать, так как мякоть у него очень сочная, а крупная плоская косточка слегка смещена относительно центра.



1 Отрежьте бочки плода как можно ближе к косточке.



2 Ложечкой извлеките из кожуры боковых частей мякоть. Затем очистите от кожуры оставшуюся среднюю часть и срежьте мякоть с косточки.

МАНГО

По-китайски: манг гуо; по-тайски: ма-муанг

Этот плод — один из самых любимых в мире. Родом манго из Индии, но его выращивают по всей Юго-Восточной Азии, в других тропических и субтропических странах. Существуют тысячи сортов манго. У большинства из них овальные плоды с зеленой, золотистой или красной кожицей и сочной оранжевой мякотью, которая может быть довольно волокнистой, хотя у современных сортов она бархатистая и нежная. В продажу манго поступает в сушеном и консервированном виде.

Аромат и вкус

Зрелые плоды манго обладают совершенно уникальным ароматом. Некоторым он напоминает запах весеннего соснового леса. Мякоть у манго сочная, сладкая и очень душистая.

Применение в кулинарии

Манго едят сырым, как фрукт, а кроме того, широко используют для приготовления солений и чатни. Азиатские повара также готовят с манго острые блюда, а при жаренье жирного мяса, например, утки, часто добавляют манго вместо ананаса. Тайские повара готовят из манго, кокосового молока и клейкого риса великолепный десерт, а вкус мангового мороженого вошел в легенды.

Обработка и приготовление

Сначала надрежьте плод вдоль косточки и разъедините половинки, а затем ложечкой извлеките мякоть. После этого очистите оставшуюся часть от кожицы и тщательно обсосите косточку. Это традиционный азиатский способ есть манго. Если вы очень чистоплотны, вы можете сперва очистить манго от кожицы, срезать мякоть с косточки и аккуратно нарезать ломтиками. Наконец — это относится к детям — вы можете отрезать два толстых ломтя, с каждой стороны косточки, сделать на мякоти надрезы крест-накрест, а затем сжать кожицу так, чтобы кусочки мякоти выскочили из нее на тарелку — получится «ежик».

ПАПАЙЯ

По-мандарински: фан мугуа;
по-кантонски: мук гуа; по-тайски: малако

Папайя — или, как ее иногда называют, поу-поу — уроженка американских тропиков. В Азию папайю завезли не ранее 1600 года, но она быстро завоевала популярность. Ныне папайя — одна из самых распространенных плодовых культур во всех тропических и субтропических странах.

Плоды папайи чаще бывают крупными и имеют грушевидную форму, но попадаются также маленькие и круглые. По мере созревания их кожица из зеленой становится желтой, а мякоть, которая может быть от оранжевого до темного лососевого цвета, приобретает мягкость и сочность. Мелкие серые семена не употребляются в пищу, азиатские повара используют их как украшение.

Аромат и вкус

Спелая папайя обладает приторно-сладким запахом. Этот запах можно нейтрализовать добавлением сока лимона или лайма. Мякоть недозрелой папайи бледно-зеленая и не сладкая.

Применение в кулинарии

В Юго-Восточной Азии папайю едят как фрукт и как овощ. Зрелую папайю часто едят сырой, сбрызнув соком цитрусовых, а также используют ее для приготовления фруктовых салатов и других десертов. Если папайя не перезрела, ее можно добавлять в карри, блюда из морепродуктов и в супы. Незрелую папайю добавляют в овощные салаты, солят и маринуют. Папайя содержит энзим папаин, который служит превосходным умягчителем. Для смягчения мяса используют как сок папайи, так и ее кожицу.

Обработка и приготовление

Разрежьте папайю вдоль пополам, ложкой извлеките семена. Можно нарезать ее дольками, сбрызнуть лимонным или лаймовым соком и либо очистить и нарезать кусочками, либо подать с ложкой. Чтобы приготовить салат, очистите слегка недозрелую папайю, нарежьте соломкой, смешайте с нарезанной морковью, добавьте огурец или латук, затем полейте салатной заправкой. Таиландские повара часто добавляют в салат из папайи сушеные креветки, что придает ему резкий солоноватый привкус.

Хранение

Зеленая папайя «проживет» в холодильнике не более недели. Выбирайте плоды полностью пожелтевшие, с приятным запахом. При покупке папайи обратите внимание на кожицу вокруг черешка: у зрелых плодов она желтая, а не зеленая. Если папайя немного недозрела, ее можно дозарить, дав полежать несколько дней при комнатной температуре.

Драконов плод

Эти ярко окрашенные плоды широко распространены во Вьетнаме. Они бывают розовыми и желтыми. Розовые достигают 10 см в длину и покрыты заостренными чешуйками с зелеными кончиками. Желтые драконовы плоды меньше и похожи на плоды опунции. Мякоть у них сладкая и освежающая, лучше всего есть ее охлажденной, слегка сбрызнув лимонным соком.





Папайя — один из наиболее популярных тропических фруктов

Орехи и семена

АРАХИС

По-китайски: хуашень ми

Считается, что арахис, называемый также земляным, или обезьяньим орехом,— выходец из Южной Америки, завезенный в Азию в XVI веке. Ныне арахис, богатый как маслом (40—50%), так и протеином (30%), стал культурой мирового значения.

Аромат и вкус

Сырой арахис не обладает сильным запахом, но после обжаривания приобретает сильный аромат, хрустящую текстуру и своеобразный вкус.

Применение в кулинарии

Из мелких орехов выжимают масло, а более крупные идут в пищу в качестве закуски или компонента салатов и основных блюд. В индонезийской и малайской кухне на основе растертого в пасту жареного арахиса готовят соус сатай и заправку для классического салата гадо-гадо.

Обработка и приготовление

Строго говоря, арахис — не орех, а овощ. Его наружная скорлупа представляет собой высохший волокнистый стручок, в котором находятся семена, или «орехи», покрытые тонкой красноватой кожицей. Эту кожицу, перед тем как использовать орехи в пищу, нужно снять. Легче всего это сделать, если арахис обжарить, а затем отделить ломкую шелуху, перетирая орехи пальцами.

Хранение

Арахис в скорлупе может лежать много месяцев, если соблюдать необходимые условия хранения. Очищенные орехи даже в плотно закрытой таре хранятся не более 10 дней.

Консервированные орехи гинкго



ОРЕХИ ГИНКГО

По-китайски: байгуо;
по-японски: гингко билоба

Родом дерево гинкго из Китая, но его в течение многих столетий выращивают в Японии, где оно получило название «дерево девичьих волос».

Аромат и вкус

По виду и вкусу орехи гинкго напоминают семена лотоса, но они не такие сладкие и имеют более ровную и твердую текстуру.

Применение в кулинарии

Орехи гинкго являются компонентом популярного вегетарианского блюда, приготовляемого в горшочках и именуемого «усладой Будды», а также различных японских овощных и рисовых блюд. После тепловой обработки мякоть этих орехов становится вязкой.

Обработка и приготовление

Эти орехи плохо переносят транспортировку: мякоть внутри скорлупы высыхает или гниет, поэтому на Западе их можно купить только консервированными или сушеными. Сушеные орехи следует замочить в воде на несколько часов, а затем откинуть на сито. Их можно добавлять в супы, жареные или тушеные блюда.

Хранение

Неиспользованные размоченные или консервированные орехи гинкго можно, залив свежей водой, хранить в холодильнике в течение 2—3 дней.



Арахис в скорлупе и очищенный

МИНДАЛЬ

По-мандарински: зиньрен; по-кантонски: хань ян

Эти орехи представляют собой косточки плодов дерева, родственного абрикосу, но зрелый плод миндаля, покрытый жесткой, бледно-зеленой кожурой, совершенно несъедобен.

Аромат и вкус

Миндаль обладает уникальным ароматом. Существуют сладкие и горькие сорта.

Применение в кулинарии

В Азии сладкий миндаль используют по большей части для приготовления десертов и выпечки, а также для украшения блюд. Горький миндаль в большом количестве есть нельзя, так как он содержит синильную кислоту, но изготовленной из него дистиллированной эссенцией ароматизируют сладкие блюда.



Очищенный миндаль

Обработка и приготовление

Целые зерна миндаля следует замочить в воде, чтобы можно было снять с них тонкую красноватую шелуху. Впрочем, на Западе в этом редко возникает необходимость, так как в продаже легко можно найти очищенный миндаль, как целый, так и нарезанный тонкими пластинками, рубленый или молотый.

Хранение

Миндаль содержит много жиров, поэтому, если его хранить слишком долго, он прогоркнет. Нераспечатанные пакеты хранят в прохладном сухом месте в течение 2—3 месяцев. Орехи в распечатанном пакете или купленные россыпью используйте как можно скорее.

СЕМЯ КУНЖУТА

По-китайски: жима

Возможно, кунжут родом из Африки, но его с древних времен возделывали в Индии и Китае. Ныне кунжут выращивают во всех тропических и субтропических странах мира. Семена у кунжута мелкие, плоские, грушевидные. Как правило, они белого цвета, но могут быть также кремовыми, красными, коричневыми или черными.

Аромат и вкус

Сырые семена кунжута обладают слабыми запахом и вкусом. Обжаренные они гораздо вкуснее.

Применение в кулинарии

Семена кунжута содержат около 50% жира, из них получают масло. Кунжут используют для приготовления многих популярных блюд китайской кухни, таких как курица бань-бань и яблоки по-китайски в меду. Семя кунжута применяется также в сингапурской, малайской, индонезийской и японской кухнях.

Обработка и приготовление

Семена кунжута обычно обжаривают перед употреблением на среднем огне. Семена быстро подгорают, поэтому не оставляйте их без присмотра. Если нужно толченое кунжутное семя, воспользуйтесь ступкой и пестиком или, как это делают в Корее, разотрите семена между двух мелких тарелок. Японские повара используют для этой цели машинку, похожую на мельничку для перца. Тонко размолотые семена кунжута называются иригома.

Хранение

Из-за высокого содержания жиров семена кунжута для длительного хранения не годятся. Держите их в прохладном сухом месте и используйте до истечения срока годности, обозначенного на упаковке.

Черные и белые семена кунжута

Другие виды орехов

Плоды свечного дерева родом из Индонезии. Они похожи на орехи макадамия, которые могут служить их заменой. В Азии измельченные плоды свечного дерева используются как загуститель. В сыром виде ядовиты, поэтому перед употреблением должны подвергаться тепловой обработке.

Орехи кешью используются в азиатской кухне как жареными, так и сырыми.

Каштаны. Эти орехи мясисты, обладают сильным запахом. Они особенно вкусны обжаренными с бок чой или другими листовыми овощами.



Слева направо. Орехи кешью, плоды свечного дерева и каштаны

Соевый творог/Тофу и растительный белок

СОЕВЫЙ ТВОРОГ /ТОФУ

По-мандарински: доуфу;
по-кантонски: дау фоо; по-японски: тофу

Этот дешевый источник протеина — один из наиболее значительных вкладов китайцев в мировую кулинарию. Соевый творог — чрезвычайно питательный, с низким содержанием сахара и жира — является намного более здоровой пищей, чем рыба и мясо, и значительно дешевле их.

Сою выращивают в Китае на протяжении тысячелетий. Из этой культуры изготавливают соевый соус, соевый творог, мисо — ферментированную пасту из соевых бобов. Судя по письменным историческим источникам, ферментированные соусы из соевых бобов были в употреблении уже свыше 2000 лет назад. В Японию его завезли во времена династии Тан, в VIII веке нашей эры, вместе с буддийской религией.

Процесс изготовления тофу напоминает изготовление сыра, но требует гораздо меньше времени. Соевые бобы замачивают, очищают от шелухи, а затем толкут в воде. Образовавшееся соевое молоко процеживают, кипятят и, наконец, створаживают с помощью гипса.

На Западе в широкой продаже имеются два основных вида соевого творога: мягкий, или шелковистый, тофу, который в Японии называют *кину*, и твердый, который японские кулинары именуют *момен*. Оба они кремово-белого цвета и продаются либо в вакуумной упаковке, либо в банках с водой. В восточных магазинах в продаже бывает маринованный, жаренный во фритюре и прессованный соевый творог.

Аромат и вкус

Качество соевого творога во многом зависит от используемой при его изготовлении воды. Хороший тофу имеет свежий запах с мягкой, приятной «бобовой» ноткой. Сам по себе тофу безвкусен, но способен приобретать вкус продуктов, с которыми готовится.

Применение в кулинарии

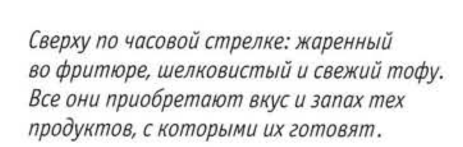
Питательную ценность тофу невозможно переоценить. Как источник растительного протеина он содержит восемь незаменимых аминокислот, а также витамины А и В. Так как в нем нет холестерина, тофу считается отличной пищей для людей, страдающих сердечными болезнями и гипертонией. Кроме того, он легко переваривается и поэтому является идеальной пищей для детей, ослабленных людей и престарелых.

Тофу можно готовить почти всеми известными способами и сочетать со множеством продуктов, как сладких, так и острых.

Обработка и приготовление

Мягкий, или шелковистый, тофу в основном готовят на пару или добавляют в супы, так как, обладая легкой и нежной консистенцией, он не выдерживает грубого воздействия. Из мягкого тофу готовят освежающие десерты, а также «мороженое».

Твердый тофу более распространен и используется в качестве повседневного блюда. Хотя этот вид тофу подвергается легкому прессованию и поэтому по консистенции плотнее, чем шелковистый, с ним также следует обращаться осторожно. Нарезав тофу кусочками требуемой величины и формы — кубиками, соломкой, ломтиками или треугольниками, его затем обычно бланшируют в кипящей воде или обжаривают на масле. Это придает кусочкам тофу твердость, и они не разваливаются при дальнейшем тушении или жареньи. Тофу, слегка обжаренный на гриле, называется *яки-тофу*. Соевый творог безвкусен, поэтому готовят его с приправами, такими как чеснок, имбирь, зеленый лук, соевый и устричный соусы, красный острый перец, ферментированные черные бобы, соленые желтые бобы, креветочная паста или кунжутное масло.



Сверху по часовой стрелке: жаренный во фритюре, шелковистый и свежий тофу. Все они приобретают вкус и запах тех продуктов, с которыми их готовят.

Прессованный тофу

Хотя тофу — это прежде всего компонент вегетарианской кухни, в мясных блюдах он тоже хорош. Его часто готовят со свининой или говядиной и изредка — с курицей. Тофу хорошо сочетается также с рыбой и моллюсками.

Хранение

Соевый творог лучше покупать в восточных магазинах. Свежий соевый творог в пластиковой таре с водой может храниться в холодильнике несколько дней. Соевый творог в вакуумной упаковке, купленный в супермаркете или в магазине здоровой пищи, может храниться несколько дольше, но вряд ли окажется таким же вкусным. В продаже бывает также соевый творог в виде порошка. Он хранится долго.

СОЕВЫЙ ТВОРОГ, ЖАРЕННЫЙ ВО ФРИТЮРЕ

По-мандарински: йоучжа доуфу; по-кантонски: дау фоо пок; по-японски: абураге

Это свежий твердый соевый творог, нарезанный кубиками, квадратами или треугольниками и обжаренный во фритюре до светло-коричневого цвета. Под хрустящей коричневой корочкой он остается белым и мягким. Подобно губке, жареный соевый творог вбирает запахи и вкусы продуктов и приправ, с которыми его готовят.

Применение в кулинарии

Жаренный во фритюре соевый творог можно использовать так же, как и свежий — в супах, жареных и тушеных блюдах. Так как его жарят на растительном масле, он пригоден для вегетарианской кухни. Те, кто не придерживается вегетарианских принципов, фаршируют крупные квадратные или треугольные куски этого тофу свиным фаршем, курицей, рыбой или креветками, а затем тушат их в соусе. Японскую разновидность жаренного во фритюре тофу, называемую *абураге*, часто добавляют в *оден* — тушеное мясо с картофелем, которое зимой продают в Японии с уличных лотков.

Обработка и приготовление

В отличие от свежего тофу, обладающего очень нежной консистенцией, тофу, жаренный во фритюре, может выдержать гораздо более грубое обращение. Чтобы приправы легче проникали внутрь, крупные куски жареного тофу лучше нарезать помельче.

Хранение

Головки жаренного во фритюре соевого творога продаются в азиатских магазинах, в отделах охлажденных или замороженных продуктов, упакованными в пластиковые мешочки. На них обычно указан срок годности. Этот тофу хранится намного дольше свежего и в замороженном состоянии может «прожить» более года.

ПРЕССОВАННЫЙ СОЕВЫЙ ТВОРОГ

По-мандарински: доуфу ган; по-кантонски: дау фоо гонн

Если отжать под прессом из свежего тофу почти всю жидкость, получится прессованный тофу — твердый гладкий брусок. Обычно этот вид тофу маринуют в соевом соусе и приправляют порошком из пяти пряностей, поэтому он бледно-коричневый снаружи и белый внутри.

Применение в кулинарии

Прессованный тофу режут тонкими ломтиками, кубиками или соломкой, а затем обжаривают с мясом и овощами.

Хранение

Прессованный тофу продается упакованным вакуумным способом в пластиковые мешочки и может храниться в холодильнике несколько недель. Не замораживайте прессованный тофу — это изменит его консистенцию.

СУШЕНЫЕ ПЛЕНКИ И ПАЛОЧКИ ТОФУ

По-мандарински: фучжу; по-кантонски: фоо пи; по-японски: юба

Сушеные пленки тофу делаются из соевого молока. Процесс требует навыка: большую кастрюлю соевого молока доводят до кипения, образующуюся на поверхности тонкую пленку снимают палочкой, перекладывают в отдельный половник и вешают его на крючок. Высыхая, пленка превращается в плоский лист. Скатывая неостывшие листы в рулоны, а затем высушивая их, получают сушеные палочки тофу.



Сушеные пленки тофу не имеют ярко выраженного запаха и вкуса.

Аромат и вкус

Как и свежий тофу, сушеные пленки тофу не имеют ни вкуса, ни запаха, но вбирают вкус и запах тех продуктов, с которыми их готовят.

Применение в кулинарии

Плоские пленки используются в супах, жареных и тушенных в горшочках блюдах, иногда их фаршируют, как блинчики. Палочки применяются для приготовления вегетарианских блюд, а также добавляются в тушеные мясные блюда.

Приготовление

Сушеные пленки тофу перед употреблением необходимо размочить: для плоских пленок достаточно 1—2 часов, а палочки замачивают на 8—12 часов.

Хранение

Сушеные пленки и палочки тофу могут храниться очень долго. Хранить их следует в упаковке или в плотно закрытом пластиковом пакете, в прохладном сухом месте.

ФЕРМЕНТИРОВАННЫЙ СОЕВЫЙ ТВОРОГ

По-мандарински: доуфу най;
по-кантонски: фоо йу;
по-тайски: тао хоо йее

Чтобы получить этот продукт, свежий соевый творог заквашивают на матах из рисовой соломы, затем высушивают на солнце и маринуют с солью, спиртом и пряностями, а перед тем, как упаковать и отправить в продажу, не менее полугода выдерживают в рассоле в плотно закрытых глиняных горшках.

Аромат и вкус

Ферментированный тофу иногда называют китайским сыром, у него специфический вкус и сильный аромат. На Западе в продажу поступают два вида ферментированного тофу: красный, с окрашенной поверхностью, и белый, который бывает очень острым и пряным.

Применение в кулинарии

Тофу подают на завтрак с рисовой кашей, как самостоятельное блюдо, либо добавляют в качестве приправы в различные блюда и маринады.

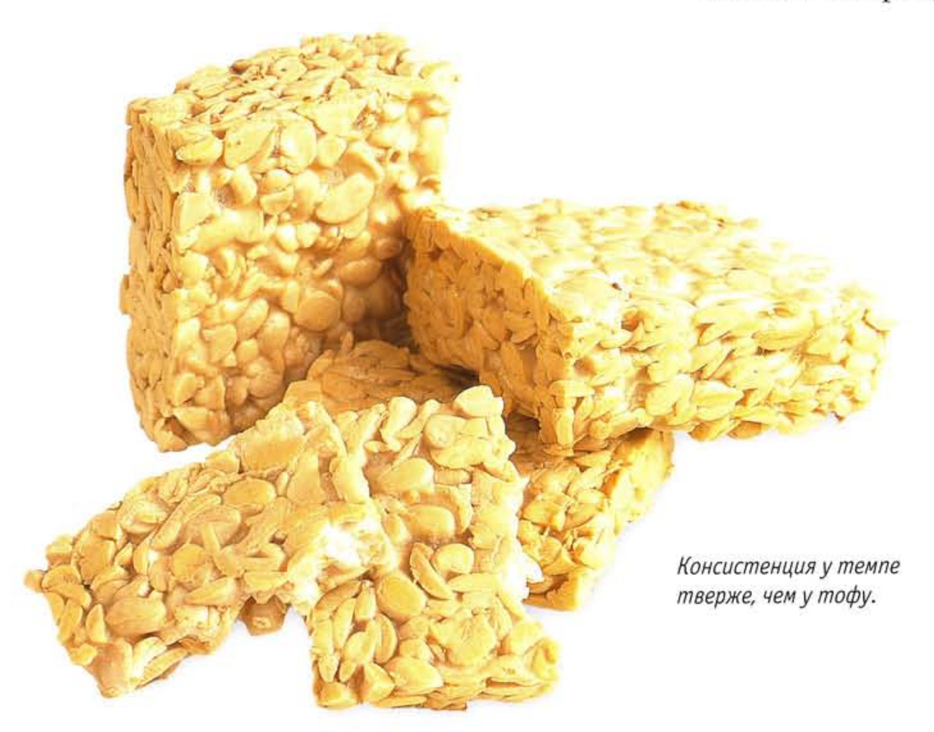
Хранение

В восточных магазинах ферментированный тофу продают в жестяных или стеклянных банках. Распечатанную упаковку следует хранить в холодильнике.

Ферментированный тофу







Консистенция у темпе тверже, чем у тофу.

ТЕМПЕ

По-индонезийски: темпе

Чтобы получить этот специфически индонезийский продукт, соевые бобы сперва варят, а затем ферментируют с помощью культурной закваски.

Аромат и вкус

Темпе похож на тофу, но вкус у него более острый и «ореховый».

Применение в кулинарии

Темпе используют так же, как и твердый тофу. Он тоже становится вкуснее после маринования. Благодаря крепкой консистенции, темпе можно использовать как заменитель мяса.

Хранение

Темпе продается охлажденным или замороженным. Охлажденный темпе хранится в холодильнике до недели, а замороженный — в течение месяца.

МИСО

По-японски: коме мисо, муго мисо и хачо мисо

Эта густая паста делается из смеси вареных соевых бобов с рисом, пшеницей или ячменем, солью и водой. Процесс заквашивания мисо может длиться до трех лет.

Аромат и вкус

Существует три основных разновидности мисо: коме, или белая паста мисо — самая сладкая и жидкая; муго-мисо — средней густоты, с мягким вкусом, — из этой разновидности обычно готовят повседневную еду; хачо мисо — густая, с резким вкусом паста темно-шоколадного цвета.

Применение в кулинарии

Мисо в Азии входит в число основных пищевых продуктов и может использоваться для придания пряного вкуса лапше, супам, бульонам и жареным блюдам.

Хранение

Мисо может храниться несколько месяцев.



Хачо мисо

Растительный белок (глютен)

По-мандарински: мианчжин; по-кантонски: минг гун; по-японски: фу

Глютен, называемый также «фальшивым мясом»,— еще один источник растительного протеина. Готовится он из смеси пшеничной муки с солью и водой. Из этой смеси вымывается весь крахмал. Оставшаяся губкообразная субстанция и есть глютен. Его китайское название переводится как «мускулы, или сухожилия, муки».

Подобно тофу, глютен не обладает ни ароматом, ни вкусом, но у него намного более плотная консистенция; его можно формовать, окрашивать и ароматизировать, придавая ему сходство с мясом, рыбой или птицей.

В отличие от тофу, который часто готовят с мясом или рыбой, глютен считается чистым буддистским продуктом, и поэтому его, по мнению азиатов, нельзя смешивать с невегетарианскими ингредиентами. Это, однако, не мешает опытным азиатским кулинарам слегка ловчить: они часто используют глютен для приготовления таких блюд, как «фальшивая курица», «фальшивое морское ушко», «вегетарианская утка» или «буддистская свинина», которые, по общему мнению, весьма походят на настоящие мясо и птицу.

Глютен можно приготовить и дома, но эта работа занимает слишком много времени. Приготовленный и ароматизированный глютен продается в восточных магазинах в виде консервов. Перед употреблением его достаточно разогреть. Открыв банку, глютен можно хранить в холодильнике до недели.



Сушеная рыба и моллюски

СОЛЕНАЯ РЫБА

По-мандарински: йан йу;
по-кантонски: гон хам йу

В Юго-Восточной Азии солится, коптится и повсеместно используется множество видов рыбы, как пресноводной, так и морской,— от крохотных мальков до огромных рыбин. Как правило, рыбу заливают рассолом или засыпают солью, иногда вялят на солнце. В Японии высушенные на солнце маленькие сардинки называются *нибоси*, их подают как закуску или варят с ними бульон.

Аромат и вкус

К соленой рыбе, мягко говоря, нужно привыкнуть. Запах у нее столь сильный, а вкус столь резкий, что некоторые люди совершенно не понимают, как ее можно есть. Однако по всей Юго-Восточной Азии соленую рыбу едят с удовольствием.

Применение в кулинарии

Соленую рыбу либо едят с рисом как самостоятельное блюдо, либо используют как приправу к паровым блюдам из овощей и мяса, блюдам в горшочках или супам.

Обработка и приготовление

Перед использованием соленую рыбу следует вымочить, чтобы удалить лишнюю соль.

Хранение

На Западе в восточных магазинах рыбу в рассоле увидишь редко, но всегда есть в продаже провяленная соленая рыба. Такую рыбу можно хранить почти неограниченное количество времени, если держать ее в сухом прохладном месте.

Сушеные анчоусы

СУШЕНЫЕ АНЧОУСЫ

По-малайски: икан билис

Сушеные анчоусы, известные под названием *икан билис*,— специфически малайзийский продукт. Неизвестно почему, но анчоусы в Юго-Восточной Азии редко едят свежими. Их солят, а затем сушат, либо делают из них рыбный соус. Выловленная рыба немедленно варится в соленой воде в течение 5 минут, после чего сушится, сортируется и пакуется.

Аромат и вкус

Вкус у сушеных анчоусов очень резкий, а запах способен перебить любой другой.

Применение в кулинарии

Сушеные анчоусы могут использоваться как приправа, компонент в сложных блюдах или закуска. Любимое блюдо малайцев — паровое рыбное филе под соусом из консервированных черных бобов, который ароматизируется свежим красным перцем и лаймовым соком и подслащивается сахаром. Сушеные анчоусы часто жарят во фритюре, пока они не станут хрустящими, и подают на вечеринках как закуску или сопровождение к напиткам. Они также хорошо сочетаются с острым карри и курицей рендаНг.

Хранение

Сушеные анчоусы можно хранить очень долго, если держать их в сухом прохладном месте. Однако убедитесь, что тара с анчоусами герметично закрыта, иначе на запах сбегутся все соседские коты.



Хлопья, или стружки, и порошок бонито



Сушеные морские гребешки

ХЛОПЬЯ БОНИТО

По-японски: КАЦУОБУШИ

Под названием бонито известно несколько различных видов рыб, обитающих в разных частях света. Так, атлантический бонито — родственник скумбрии, в Европе известен как испанская скумбрия, тогда как тихоокеанский бонито — это мелкий тунец, широко используемый в японской кухне.

Аромат и вкус

У тихоокеанского бонито, особенно сушеного, вкус более резкий, чем у обыкновенного тунца.

Применение в кулинарии

В Японии широко используется сушеный бонито. Тонкие стружки бонито — один из основных ингредиентов бульона даси, служащего основой для других кушаний; они также применяются для оформления блюд. Хлопья бонито, растертые в порошок, используются в качестве приправы.

Хранение

В плотно закрытой таре сушеные хлопья бонито могут храниться почти неограниченное время.

СУШЕНЫЕ ШРИМСЫ (МЕЛКИЕ КРЕВЕТКИ)

По-мандарински: ЗИАМИ; по-кантонски: ХА МАЙ; по-таиландски: ГУНГ ХАЕНГ

Сушеные шримсы популярны во всей Азии, особенно в Китае и Таиланде.

Шримсы бывают бледно-розового цвета, величиной от совсем крохотных, немногим больше рисового зернышка (по-китайски этот вид креветок называется — «морской рис»), до более крупных, которые достигают в длину до сантиметра. Мелкие шримсы продаются целыми, а более крупные поступают в продажу обезглавленными и очищенными.

Аромат и вкус

Вкус у сушеных шримсов резкий и соленый, а запах очень сильный, но в процессе приготовления он ослабевает.

Применение в кулинарии

Сушеные шримсы обычно используются скорее как приправа, чем как самостоятельный продукт. Ими часто украшают салаты, а также включают в состав популярного «фарша восьми сокровищ».

Обработка и приготовление

Перед использованием сушеные шримсы замачивают на час в воде или рисовом вине. Жидкость, в которой они замачиваются, сохраняют и часто добавляют в блюдо в процессе приготовления.

Хранение

Сушеные шримсы хорошо сохраняются в плотно закрытой таре, помещенной в сухое прохладное место. Хорошим показателем их свежести служит цвет: у полежавших шримсов он становится бледнее. Если шримсы в процессе хранения становятся серыми, значит, срок их годности вышел. В этом случае выложите их на пергаментную бумагу и немного подсушите в горячей духовке.

Сушеные шримсы

СУШЕНЫЕ МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ

По-мандарински: ГАНБЕИ; по-кантонски: ГОНГ ЙУ ЧУ

Этот восточный деликатес очень дорог, так как наиболее ценимые в кулинарии виды гребешков очень редки. Например, китайский вид, известный под названием *конпои*, добывают только во внутреннем море По Хаи и только в короткий летний сезон. Лучшие гребешки — круглые, золотистого цвета, с нежным сладким привкусом.

Аромат и вкус

Прежде чем сушить, гребешки варят, затем вынимают из раковин и чистят. Вкус у них очень насыщенный, а аромат невозможно спутать ни с чем.

Применение в кулинарии

Сушеные гребешки редко используют как самостоятельное блюдо. Чаще их сочетают с другими компонентами в начинках и супах.



У сушеного кальмара резкий вкус и слабый запах рыбы.

Как обработать сушеного кальмара



1 Замочите сушеного кальмара в теплой воде примерно на полчаса, затем выньте и промойте чистой водой.



2 С внутренней стороны тушки сделайте крестообразные надрезы, затем нарежьте кальмара мелкими кусочками.

Иногда в состав блюда одновременно входят и свежие, и сушеные гребешки.

Обработка и приготовление

Перед использованием гребешки следует залить кипятком и выдержать не менее часа, а затем откинуть на сито.

Хранение

На Западе сушеные гребешки продаются только в больших коробках. Если вы купили такую коробку, то разложите гребешки по стеклянным банкам, плотно закройте их и держите в прохладном сухом месте. Упакованные гребешки можно хранить очень долго.

СУШЕНЫЙ КАЛЬМАР

По-мандарински: йоуйу;
по-кантонски: йов йу

В удаленных от моря частях Азии, где свежие морепродукты долгое время были недоступны, сушеные кальмары и каракатицы всегда считались деликатесами.

Аромат и вкус

Сушеный кальмар окрашен в бледно-коричневый цвет, он издает слабый запах рыбы и имеет очень резкий вкус. Некоторые находят его довольно жестким, однако другие ценят сушеного кальмара именно за то, что «там есть, что пожевать».

Применение в кулинарии

В Азии сушеного кальмара используют, в основном, в супах или тушеных мясных блюдах. Благодаря своей более твердой консистенции и резкому вкусу, он создает интересный контраст со свежим кальмаром в популярном блюде «Двухцветные кальмаровые цветы».

Обработка и приготовление

Кальмара замачивают в теплой воде на полчаса, затем промывают чистой водой. Если сушеный кальмар предназначен для обжаривания, на его мякоти изнутри обычно делают крестообразные надрезы, а затем нарезают его мелкими кусочками.

При варке надрезы раскрываются и каждый кусочек становится похож на початок кукурузы, отсюда и название блюда — «кальмаровые цветы».

Хранение

Сушеного кальмара можно долго хранить, плотно завернув, в сухом прохладном месте.

РЫБИЙ ПУЗЫРЬ

По-китайски: йу ду

Это плавательные пузыри некоторых видов крупных рыб, которые в течение нескольких дней сушат на солнце, а затем жарят во фритюре. Рыбий пузырь считается деликатесом как в Китае, так и в Таиланде.

Аромат и вкус

Рыбий пузырь не обладает ярко выраженными вкусом или ароматом.

Применение в кулинарии

Основная ценность рыбьего пузыря заключена в том, что он оставляет на языке ощущение гладкости.

Обработка и приготовление

Пузыри замачивают на сутки в большом количестве холодной воды, накрыв тарелкой или блюдом. Впитав воду, пузыри увеличатся в объеме вчетверо и постепенно опустятся на дно миски. Перед использованием слить с пузырей воду, но не сушить их, а нарезать в соответствии с рецептом.



Рыбий пузырь



Сушеная медуза

Сушеная медуза
Листы сушеной съедобной медузы — китайский деликатес, который ценится за свою хрустящую и, в то же время, эластичную консистенцию. Перед использованием медузу замачивают в холодной воде на несколько часов. Затем воду сливают, медузу в последний раз отжимают, чтобы удалить лишнюю влагу, и нарезают соломкой. Подготовленную таким образом сушеную медузу обычно добавляют в жареные блюда, но класть ее следует в самый последний момент: если медузу передержать на огне, она делается «резиновой».



Сушеный морской огурец; на самом деле это вид морского слизня, ничего общего с овощами не имеющий.

Сушеный морской огурец — вовсе не овощ, а морское животное, известное также под названием морского слизня. В продаже он бывает под названием ирико, трепанг или беш-демер. Перед использованием сушеный морской огурец нужно замочить на сутки в холодной воде: за это время он вдвое увеличится в объеме и приобретет желеобразную консистенцию. Применяют его, в основном, в супах и тушеных блюдах.

Мясные продукты и консервированные яйца

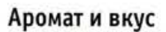
КИТАЙСКИЕ КОЛБАСКИ/ ВЯЛЕНЫЕ КОЛБАСКИ

По-мандарински: зянь чань;
по-кантонски: лоп чонг

Эти колбаски, хотя их называют «китайскими», делают по всей Юго-Восточной Азии. Существует два основных вида китайских колбасок: розово-белые, изготовленные из свинины со шпиком, и более темные, для которых свинину смешивают с утиной печенью. В длину колбаски достигают 15 см, в толщину — 2 см, продают их связанными попарно.



Свиные шкварки



Аромат и вкус

Сушеные колбаски не пахнут ничем, но после тепловой обработки становятся очень ароматными и вкусными.

Применение в кулинарии

Китайские колбаски можно есть как самостоятельное блюдо, сочетать с более мягким мясом, например, с курицей, или с овощами.

Обработка и приготовление

В отличие от салями, китайские колбаски перед употреблением нуждаются в тепловой обработке. Для этого их обычно нарезают наискось тонкими ломтиками, а затем минут десять варят на пару, положив на слой риса. Можно сварить на пару и целые колбаски, а затем, сняв с них кожицу, нарезать ломтиками и подавать, например, с жареным рисом.

Хранение

Так как колбаски высушены и содержат консерванты, они могут храниться в холодильнике несколько месяцев, а в морозильнике — практически неограниченное время.

СВИНЫЕ ШКВАРКИ

По-мандарински: сай йу ду;
по-кантонски: чжа йук пеи

Свиные шкварки, именуемые также чикарон, делаются из свиной кожи, которую обжаривают во фритюре. Их подают к карри или добавляют в салаты.

Аромат и вкус

Обжаренная во фритюре свиная кожа имеет запах мяса с нежным привкусом. У нее своеобразная консистенция: твердая и, в то же время, губчатая, благодаря чему шкварки вбирают в себя ароматы других компонентов блюда. Свиные шкварки используются в супах и тушеных блюдах.

Обработка и приготовление

Чтобы сделать из шкварок хрустящую посыпку для салата, нарежьте их ломтиками. В других случаях перед употреблением шкварки замачивают в горячей воде примерно на 35 минут, после чего откидывают на дуршлаг и нарезают.

Хранение

Шкварки хранят в прохладном сухом месте несколько месяцев, но при слишком долгом хранении они прогоркают.

Вяленая свиная брюшина
Это китайское кулинарное изобретение. Делают ее, главным образом, в провинции Юнань, но продают на всей территории Китая и в восточных магазинах на Западе. Перед использованием нуждается в тепловой обработке.



Китайские колбаски пользуются любовью у жителей всей Юго-Восточной Азии.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ЯЙЦА

По-мандарински: йандан, пидан;
по-кантонски: — хахам дон, пеи дон

Консервированные яйца — популярный деликатес как в самом Китае, так и в китайских общинах по всей Юго-Восточной Азии. Они бывают двух видов, причем в обоих случаях используют утиные яйца — отчасти потому, что они крупнее куриных и обладают более ярко выраженным вкусом, но также и оттого, что желток утиного яйца содержит больше жиров. Наиболее распространенной разновидностью этого деликатеса являются соленые утиные яйца, чрезвычайно любимые на юге Китая. Другая разновидность, более универсальная,— это знаменитые тысячелетние яйца.

В первом случае сырые утиные яйца, обмазав пастой из соли и ила, обваливают в рисовой шелухе, а затем, сложив в глиняный горшок и плотно закрыв, оставляют на 30—40 дней в прохладном темном месте. Тысячелетние яйца готовятся отнюдь не так долго, как можно предположить по их названию. Сырые утиные яйца покрывают смесью древесной золы и гашеной извести и выдерживают до ста дней. За это время белок яиц превращается в бледно-коричневое желе, а желток — в кремообразную субстанцию с зеленоватым оттенком.

Аромат и вкус

Соленые и тысячелетние яйца весьма отличаются друг от друга по запаху и вкусу. Первые, как следует из названия, очень соленые. У вторых вкус мягче, но его, как и их аромат, ни с чем невозможно спутать.

Тысячелетние яйца с твердыми белком и желтком не нуждаются в дальнейшем приготовлении. Достаточно просто очистить их.

Применение в кулинарии

Соленые яйца перед употреблением варят. Их едят как самостоятельное блюдо, либо используют как часть начинки для праздничных пирогов. Тысячелетние яйца варить не нужно. Ломтики тысячелетних яиц, приправленные кунжутным маслом и соевым соусом, часто подают в качестве закуски, а мелко рубленные тысячелетние яйца добавляют в рисовую кашу.

Обработка и приготовление

Как соленые, так и тысячелетние яйца перед употреблением следует тщательно вымыть, чтобы удалить слой обмазки. Соленые яйца после этого нужно сварить и лишь потом очистить от скорлупы. У тысячелетних яиц белок и желток затвердевают, и все, что от вас требуется,— это осторожно удалить скорлупу, а затем разрезать яйцо на четыре—восемь частей и подать к столу.

Хранение

Консервированные яйца могут долго храниться в холодильнике: соленые — около месяца, тысячелетние — до 4—6 месяцев.

По всей Азии тысячелетние (на переднем плане) и соленые (на заднем плане) яйца — весьма популярный деликатес.

Птица

Курица

Предки кур, обитавшие в джунглях Юго-Восточной Азии, были одомашнены свыше 4500 лет назад. Ныне кур готовят почти в каждом доме. Всеобщую любовь курица завоевала благодаря тому, что она превосходно сочетается с самыми разнообразными продуктами. Это ее достоинство нигде не проявляется так ярко, как в Азии, где курицу используют в салатах, супах, карри, жареных и тушеных блюдах. В дело идут все части птицы, включая печень, сердце, желудок и даже лапки, которые в Юго-Восточной Азии тушат, получая великолепное кушанье.

Обработка и приготовление

Курицу можно готовить целиком, разрезать на куски по суставам или же, отделив мякоть от костей, нарезать ее соломкой. В Китае куриные грудки, не отделенные от костей, иногда перед жареньем разрезают более чем на 20 кусочков. Диву даешься — как китайцы ухитряются подцеплять эти крохотные кусочки палочками и, взяв в рот, выбирать косточки?

Дичь
В Китае и Юго-Восточной Азии обычно едят мелкую дичь, отстрелянную в дикой природе. На фермах разводят только перепелок и голубей.

В рационе японцев курица занимает первое место среди мясных блюд и в популярности уступает только рыбе. Наибольшей любовью у японцев пользуются куриные грудки главным образом потому, что они быстро готовятся и сохраняют свою нежную консистенцию в таких блюдах, как знаменитые *терияки* или *якитори*. В Японии легко можно купить очищенные от кожи и костей куриные грудки, чего, однако, не скажешь об остальных странах Азии, где гораздо большим спросом пользуются целые куры — покупать грудки или ножки считается расточительством, это слишком дорого.

Бережливость на Востоке считается похвальным качеством, поэтому из одной курицы здесь принято готовить три блюда: нарезанная соломкой грудка используется для быстрого обжаривания, оставшееся мясо — для приготовления карри, а из костей варят бульон.

Мастерство китайских поваров, вооруженных лишь простейшими кухонными инструментами, вызывает восхищение и свидетельствует об их творческой одаренности. С помощью тесака и маленького острого ножа они способны в мгновение ока разрезать курицу на кусочки нужной величины.

Как разделать курицу

Разделав курицу этим способом, вы получите восемь полновесных порций.



1 Положите курицу на разделочную доску грудкой вверх. Оттяните одну ножку от туловища, острым ножом сделайте надрез так, чтобы обнажить бедренный сустав, и по суставу отрежьте ножку. Повторите эту операцию с другой ножкой.



2 Отрежьте лапки, а затем, найдя коленные суставы, отделите по ним голени от бедер.



3 Разрежьте курицу пополам вдоль грудной кости. Отделите от хребта грудку и крылышки.



4 Каждое крылышко и каждую половину грудки разделите на две порции.

Примечания повара

- Из хребта можно сварить бульон, добавив репчатый лук, сельдерей и, при желании, тушеный имбирь.
- Если требуется не восемь кусочков, а больше, можно разрезать каждую порцию еще на несколько. Восточные повара режут половинки грудки и крылышек на десять, голени — на четыре, а бедра — на шесть частей.

Утка

Утки символизируют счастье и верность, и это, несомненно, способствует их популярности в кухне Поднебесной империи. Утка, приготовленная одним из бесчисленного множества способов,— главное блюдо на любом праздничном столе. Например, ни один банкет в честь наступления китайского Нового года не обходится без утки.



В Азии в пищу употребляют все части курицы — даже лапки.

Утка популярна также во Вьетнаме, Таиланде и Индонезии, а вот в Японии ее подают редко.

Обработка и приготовление

Самым известным блюдом из утки можно считать утку по-пекински. Классический способ приготовления этого завоевавшего всеобщую популярность ресторанного блюда включает в себя подвешивание подготовленных тушек в проветриваемом месте, чтобы дать им подсохнуть перед жареньем в специальной печи. Было время, когда у утки по-пекински ели только кожу, но теперь вошло в обычай есть также сочное мясо. Его заворачивают в мандаринские блинчики, которые слегка смазывают сливовым соусом, посыпают небольшим количеством нарезанного полосками зеленого лука и кусочками огурца.

Чтобы подготовить утку для жаренья, китайские кулинары слегка накалывают ее кожу вилкой, потом помещают тушку в раковину на подставку, и поливают крутым кипятком. После этого дают воде стечь, вытирают тушку изнутри и снаружи бумажной салфеткой, подвешивают на крюк и оставляют сушиться на ночь. Когда тушка высохнет, кожу слегка натирают солью. Затем утку укладывают на подставку, которую помещают на противень, и жарят в горячей духовке до полной готовности, пока кожа птицы не станет хрустящей.

Разделывать утку можно так же, как и курицу.

Примечание повара

Чтобы приготовить соус к утке по-пекински, нагрейте в маленькой кастрюле 2 столовые ложки кунжутного масла, добавьте 6 столовых ложек желтого бобового соуса, 2 столовые ложки светло-коричневого сахара и размешайте. Перед подачей соус охладите.

Эту утку осталось только поместить в духовку.

Мясо

СВИНИНА

В Китае и в других частях Азии, где живет многочисленная китайская диаспора, свинину любят не меньше, чем курицу. Как и курица, свинина прекрасно сочетается с самыми разнообразными продуктами — от овощей до моллюсков — и одинаково хорошо гармонирует как с солеными, так и с маринованными продуктами.

Однако в местах, где исповедуют ислам, свинина находится под запретом, и ее заменяют говядиной или бараниной. Запрет на свинину действует по всей Малайзии, единственное исключение составляет кулинарный стиль Нонья, появившийся вследствие смешанных браков между жительницами Малайзии и китайскими купцами, когда жены освоили блюда из свинины, чтобы угодить своим мужьям. Кухня Нонья популярна в Сингапуре, в районе полуострова Малакка на западном побережье Малайзии и на острове Пенанг.

В Индонезии свинину едят не все. Исключение составляет остров Бали, населенный, в основном, индусами — там свинина широко используется.

Таким образом, в Азии выбор мясной пищи определяется главным образом религиозными верованиями и обычаями. Почти все китайцы — исключая принявших мусульманскую веру — любят свинину. Тайцы находят отвратительным даже запах ягнятины и баранины, а индусы никогда не прикоснутся к говядине, так как корова для них — священное животное. Не существует подобных табу лишь в отношении птицы.

Обработка и приготовление

Для быстрого обжаривания лучше брать вырезку, нежирный кусок окорока, а также мясистые части корейки или корейку с ребрами. Для приготовления тушеных блюд подходят лопатка, ребра или свиная брюшина.

ДРУГИЕ ВИДЫ МЯСА

Говядину в Азии, в том числе в Китае, начали есть лишь сравнительно недавно, поскольку ранее быки считались тягловыми животными и высоко ценились. Буйволов также широко использовали в хозяйстве — в основном, для вспашки заливных рисовых полей.

Говядину и молодую баранину традиционно ели лишь в Северном Китае, а также в странах, где есть мусульманские общины,— например, в Малайзии. Однако благодаря близости Пекина к северным провинциям и широкому распространению в нем китайских мусульманских ресторанов баранина и говядина также завоевывают в столице все большую популярность.

Молодую баранину готовят в знаменитом монгольском огненном горшке, а говядину используют для приготовления самых разнообразных блюд как заменитель свинины. Как правило, ее режут тонкими ломтями и употребляют там, где требуется быстрая тепловая обработка, например, в жареных блюдах. Говядина обладает более сильным запахом, чем свинина, она хорошо подходит для блюд, содержащих такие ароматические компоненты, как репчатый лук и чеснок.

Стейки из нежирной мякоти окорока, вырезка и ребрышки — лучшие части свиной туши.

Рыба

Старая тайская поговорка гласит, что все в порядке, пока есть «рыба в воде и рис в поле». Рыба — основной источник протеина в меню тайцев. Это неудивительно: взглянув на карту, мы увидим огромной протяженности береговую линию, а вдобавок — реки, озера, каналы и заливные рисовые поля. Все эти водоемы снабжают рыбой местных жителей.

Кантонское слово «йу», то есть «рыба», произносится так же, как слово, означающее «процветание» или «изобилие». Рыба, поданная целиком,— традиционное украшение китайского новогоднего стола. Она символизирует надежду, что в течение наступающего года семья будет наслаждаться обильной и вкусной едой. Азиаты предпочитают подавать рыбу целой, а не разрезанной на порции, так как в этом случае рыба предстает во всей своей красе. К тому же, если рыбу готовят целиком, из нее, во-первых, не вытекает сок, а во-вторых, можно подать лучший кусочек — рыбью щеку — почетному гостю.

Китай, с его береговой линией, протяженностью свыше трех тысяч миль, наслаждается изобилием и разнообразием видов морской рыбы. Некоторые из них известны на Западе: морской окунь, белокорый палтус, скумбрия, морской лещ, камбала, морской язык, тунец, лосось, треска, сардины и сельдь. Озера и могучие реки Китая — источники пресноводной рыбы, в том числе повсеместно распространенного карпа.

Индонезия, Филиппины и Япония — государства островные, поэтому не стоит удивляться той важной роли, которую играет рыба в рационе их жителей. Особенно это относится к Японии, где установленный в давние времена запрет на мясную пищу явился одной из причин, побудивших японцев сделаться настоящими знатоками по части приготовления рыбы. В Японии популярны как широко распространенные в мире виды рыбы — форель, скумбрия, тунец, лосось, сельдь, так и экзотические рыба-попугай, рыба-зеркало и другие.

Карп, скумбрия и кефаль

Как покупать рыбу

При покупке сырой рыбы ее свежесть можно определить по следующим признакам:

- У свежей рыбы глаза должны быть яркими и блестящими, не впалыми.
- Жабры должны быть чистыми, яркого красного или кораллового цвета.
- Чешуя должна быть крепкой, свежей, блестящей, взяв рыбу в руки, вы должны чувствовать, что она вот-вот выскользнет.
- Свежесть рыбы можно определить также по запаху. Запах протухшей рыбы трудно замаскировать.

Как готовить рыбу

Типично азиатские способы приготовления рыбы, наряду с жареньем на сковороде или во фритюре и тушением,— варка на пару и варка в бульоне на слабом огне.

Варка на пару. Возьмите очень свежую целую рыбу (слишком крупную брать не стоит — вполне подойдет экземпляр массой около 700 г). Кожу рыбы натрите солью и посыпьте нарезанным мелкой соломкой свежим имбирем.

Полейте рыбу смесью китайского рисового вина с сахаром и соевым соусом, положите в пароварку и варите. Правильно приготовленная рыба должна быть сочной и расслаиваться, когда вы трогаете ее кончиком острого ножа.

Варка на слабом огне в бульоне. Этим способом обычно готовят рыбу покрупнее — около полутора килограммов. По возможности пользуйтесь рыбным котелком. Налейте в котелок 1,75 л воды и подсолите ее по вкусу. Добавьте нарезанный тонкими ломтиками кусочек корня имбиря длиной 4 см. Доведите воду до кипения. Пока вода закипает, уложите рыбу на широкую полосу фольги, перенесите в котел и поместите на решетку. Снова доведите воду до кипения, затем убавьте огонь и варите рыбу при слабом кипении около 4 минут. Сделайте огонь еще меньше и варите рыбу еще 6—8 минут. Затем выньте рыбу из котла и, дав воде стечь, перенесите на блюдо, на котором вы будете подавать ее к столу. Разогрейте 5 столовых ложек арахисового масла и полейте им рыбу.

Жаренье. Рыбу можно обжаривать, нарезав мелкими кусочками, жарить на сковороде или во фритюре. Но в любом случае рыбу нельзя жарить долго, если вы хотите, чтобы она сохранила свои форму, аромат и вкус.

Тушение. Сначала рыбу обжаривают целиком на масле с имбирем и чесноком, затем добавляются соевый соус, грибы, пряности и специи. Кастрюлю плотно закрывают и быстро доводят рыбу до готовности.

ВИДЫ РЫБЫ

Карп. Считается, что эта пресноводная рыба появилась в Азии тысячи лет назад. Сегодня существует несколько разновидностей карпа. Карпов разводят в огромных количествах, заселяя ими озера, пруды и заливные рисовые поля. Карп — рыба мясистая, сочная и, подобно кефали, при фаршировании требует начинки с ярко выраженным ароматом.

Треска. Эта красивая рыба с зеленовато-бронзовой чешуей, испещренной желтыми пятнами, может весить от 1 до 30 кг. У правильно приготовленной рыбы мясо сочное, распадающееся на крупные чешуйки. Треска идеально подходит для приготовления на гриле, запекания или жаренья, она чрезвычайно хороша в рыбных карри, но добавлять в кастрюлю ее жемчужно-белую мякоть, нарезанную кубиками, следует в самом конце приготовления, чтобы кусочки трески сохранили свою форму.

Кефаль. У этой рыбы, с черными полосами вдоль спины, массивная голова и много толстой чешуи. Мясо у нее нежное и довольно жирное. Попробуйте запечь кефаль, начинив свиным фаршем с креветками, зеленым луком и имбирем, либо рублеными китайскими грибами, либо сварите на пару, полив рыбным соусом.

Белокорый палтус. Эта довольно короткая и толстая камбалообразная рыба может достигать огромных размеров. У нее коричневатая спина и жемчужно-белое брюхо. Более мелкая разновидность, именуемая маленьким палтусом, весит до полутора килограммов и идеально подходит для варки в воде, или запекания.

Скумбрия. Эта рыба принадлежит к тому же семейству, что и бонито. Ее легко узнать по волнистым темно-синим полосам, спускающимся со спины на серебристо-зеленые бока и бледное брюхо. Скумбрия — жирная рыба с мягким розоватым мясом, она идеально подходит для варки в воде с мисо или приготовления на гриле. Подают ее с ломтиками лимона или лайма. Хороша скумбрия и в тайском рыбном супе — laксе.

Рыба-попугай. Ярко окрашенная в голубой или другие цвета, эта рыба



Люциан, рыба-попугай и рыба-зеркало

удивительна на вид и превосходна на вкус.

Камбала. Эту рыбу легко узнать. Брюшко у нее белое, а спина темно-коричневая с оранжевыми пятнами. Мясо сочное и мягкое. Готовить камбалу лучше целиком — сварите ее в воде или пожарьте во фритюре.

Рыба-зеркало. Рыба-зеркало, высоко ценимая тайскими и малайскими поварами,— это мечта рыбаков, поскольку ловить ее очень легко. Настолько легко, что было время, когда ее чуть не выловили подчистую. У этой родственницы камбалы серебристо-серая спина и жемчужно-белый живот. Лучший способ сохранить нежный аромат — сварить рыбу на пару, добавив имбирь, зеленый лук, светлый соевый соус, соль и перец. Рыбу-зеркало хорошо также жарить и готовить на гриле.

Лосось. Его называют королем рыб. Спина у лосося голубая с серо-стальным оттенком, тело серебристое. Мясо жирное, плотное, красивого розового оттенка. Лосось превосходен, если сварить его на слабом огне, либо запечь в фольге. Из лосося можно приготовить котлеты, жаренные на решетке, либо филиппинское эскабече.

Морской окунь. В семейство морских окуней входят также груперы (иногда называемые гарупами). Морской окунь — рыба серебристого цвета с темной спиной и белым брюхом. Мясо морского окуня обладает нежным вкусом и сохраняет форму при тепловой обработке. Эту рыбу можно варить на пару, запекать, жарить на решетке, целиком или разделанной на филе.

Морской лещ. У этой рыбы золотистая голова с золотого цвета пятнами на щеках и компактное тело. Перед приготовлением морского леща очищают от чешуи, а чтобы толстая часть рыбы равномерно прожарилась или проварилась, делают по два-три надреза с каждой стороны. Мясо леща довольно грубое, но сохраняет сочность, если не передерживать его на огне. Вкуснее всего морской лещ, запеченный целиком с имбирем, зеленым луком и специями в фольге. Подают его с кисло-сладким соусом.



Тунцовые стейки и лососевые котлеты

Люциан. Наиболее известны красные люцианы, но рыбы этого вида бывают и других расцветок — серые, серебристые и даже серые с серебристыми пятнами. Оттенок у красных люцианов весьма специфический. У этой рыбы большие глаза и крепкие спинные плавники, которые следует удалить перед тем, как ее готовить. Мясо мягкое и ароматное. Мелких и средних люцианов лучше всего запекать целиком или варить на пару.

Морской язык. Это еще один родич камбалы. Спина у него шероховатая, коричневого цвета, тело длинное и ромбовидное. Мясо великолепной консистенции и превосходного вкуса. Эту рыбу лучше всего готовить на гриле или жарить целиком.

Кальмар. В магазины эти головоногие обычно поступают очищенными. Но если вам попался непотрошеный кальмар, с ним следует поступить таким образом: удалите «клюв», щупальца отделите и отложите в сторону. Пальцами вытяните из полости тела внутренности и хитиновую пластинку и удалите их. Очистите кальмара от крапчатой кожи, она должна сниматься довольно легко. Хорошо вымойте кальмара изнутри и снаружи. Теперь можно его фаршировать. Для обжаривания разрежьте тушку вдоль, распластайте на разделочной доске и сделайте на внутренней поверхности неглубокие крестообразные надрезы и нарежьте кальмара продольными полосками. При тепловой обработке эти полоски скрутятся в кольца.

Тунец. Эта огромная рыбина — старший брат в семействе скумбриевых. Тунец быстро плавает и покрывает огромные расстояния, это заставляет его мускулы наполняться кровью — вот почему сырое мясо тунца имеет темно-красный цвет. В Японии очень ценятся пеламида и альбакор (длинноперый тунец) — из них получаются вкуснейшие **суши** и **сасими**. Если вы решили пожарить тунца на гриле или на барбекю, сперва замаринуйте его, а во время жаренья поливайте маринадом или сочком, чтобы рыба сохранила сочность. Тунца также хорошо жарить на сковороде.

Морепродукты

В распоряжении азиатских поваров находится потрясающий ассортимент моллюсков и ракообразных, которые водятся не только в океане, но также в пресноводных озерах, реках и каналах. Если вы имеете дело с замороженными моллюсками, их перед приготовлением следует постепенно оттаять, а затем обсушить. Время тепловой обработки моллюсков надлежит свести к минимуму, чтобы сохранить их нежный аромат и консистенцию. В Азии моллюсков предпочитают варить на пару, жарить во фритюре или обжаривать, но их также можно использовать в супах и в таких блюдах, как крабовые пирожные.

Морское ушко. У этого крупного моллюска красивая раковина. Мясо моллюска бывает довольно жестким, поэтому его отбивают перед тем, как готовить. В некоторых восточных магазинах морское ушко продается в замороженном виде, бывают в продаже и консервы из этих моллюсков. Мясо морского ушка желто-коричневого цвета, с пряным вкусом. Консервированное морское ушко редко подают как самостоятельное блюдо, обычно комбинируют с другими продуктами. Заливку от консервированных морских ушек можно использовать для приготовления супа или соуса. Сушеные морские ушки — дорогой и весьма ценимый деликатес.





Мидии и клемы

Клемы. Этот кулинарный термин объединяет много видов съедобных морских моллюсков. В Японии гигантские и круглые клемы используются для приготовления суши, а в Китае любимое угощение — клемы с черным бобовым соусом. Покупая клемы, следите, чтобы среди них не было моллюсков со сломанными раковинами. Перед приготовлением промойте клемы под струей воды, положите в подсоленную воду на 7—8 минут, пока раковины не раскроются. После этого сварите клемы на пару и подавайте с соусом, в который их будут обмакивать.

Консервированные морские ушки

Мидии и клемы в кокосовых сливках

Мидий и клемы варят на пару, но здесь мы приводим тайский рецепт приготовления моллюсков в кокосовых сливках.

На 4—6 порций

- 1,75 кг мидий
- 450 г мелких клемов
- 120 мл сухого белого вина
- 1 пучок зеленого лука
- 2 стебля лемонграсса
- 6 листьев каффир-лайма
- 2 ч. ложки тайской зеленой пасты карри
- 200 мл кокосовых сливок
- 2 ст. ложки рубленой кинзы
- соль и молотый черный перец

1 Очистите мидий от приросших к их раковинам мелких ракушек и удалите «бороды». Выбросите все мидии со сломанными раковинами, а также те, которые не закрываются немедленно, если по ним легонько постучать. Пригодных моллюсков промойте.

2 Вино, пасту карри, рубленые зеленый лук, лемонграсс и листья каффир-лайма кипятите на слабом огне, пока вино почти полностью не выпарится. После этого положите в кастрюлю мидий и клемы, плотно закройте ее крышкой и держите на сильном огне около 6 минут, пока раковины не раскроются.

3 Шумовкой выньте моллюсков из кастрюли. Выкиньте все раковины, которые не раскрылись. Жидкость, в которой варились моллюски, выпаривайте на слабом огне, пока ее количество не уменьшится до 250 мл.

4 Добавьте к уваренной жидкости кокосовые сливки и кинзу, посолите и поперчите. Прогрейте. При подаче полейте моллюсков полученным соусом.

Омар и морские гребешки

Основой для соуса могут служить сливовый соус, соус хой син или соевый соус с имбирем. Хороши клемы в супе.

Мидии — еще один вид моллюсков, который широко используется в восточной кухне. Мидий обычно продают упаковками по 1 кг, рассчитанными на приготовление основного блюда на две-три персоны. Выбирайте крупные экземпляры с глянцевитыми раковинами. Выкидывайте все открытые раковины, а также те, которые не закрываются сразу при постукивании. Тупой стороной короткого прочного ножа соскребите все приросшие к раковинам мелкие ракушки, оторвите волокнистые «бороды» и тщательно промойте моллюсков. Лучше всего сварить мидий на пару с небольшим количеством ароматизированного бульона, в большой кастрюле под крышкой. Время приготовления — 3—4 минуты, пока не раскроются раковины. Для приправы к мидиям используйте мелко рубленные имбирь и лемонграсс, несколько измельченных листьев лайма и немного рыбного соуса.

Крабов повсюду на Востоке едят с большим удовольствием. Многие виды крабов водятся только в Азии. Тот, кто бывал в Таиланде и Гонконге, несомненно, видел — и с наслаждением ел — синих плавающих крабов. Этот вид, линяя, любезно сбрасывает панцири, так что становится возможным есть крабов целиком. Их часто жарят на сковороде или готовят с рисом в горшочках, где они сохраняют восхитительный нежный аромат.

Омар. Это роскошное ракообразное обычно подают в ресторанах. Чтобы сварить живого омара, его кладут в кастрюлю с холодной водой, плотно закрывают крышкой и доводят воду до кипения. У готового омара панцирь становится ярко-красным, а мякоть — нежной и сочной. Покупая вареного омара, распрямите его хвост: у свежеприготовленного омара он снова свернется в кольцо. Лучше всего есть омара, просто макая его в соевый соус с тертым имбирем.

Морские гребешки ценят в Азии за их нежное и сладкое мясо. Нежная мякоть этих моллюсков нуждается в минимальной тепловой обработке. Великолепный способ приготовить гребешки — замариновать их на полчаса в смеси китайского рисового вина с сахаром и соевым соусом, а затем сварить на пару в этом же маринаде, добавив несколько кусочков имбиря и зеленого лука.

Синий плавающий краб



Веерохвостики, или креветки-фениксы

Этот способ подачи креветок изобретен в Поднебесной империи. Предполагается, что вареные креветки с ярко-красными хвостами напоминают легендарного феникса — символ удачи и величия. Для этого блюда вам потребуются крупные креветки.



1 Креветок, удалив головы, очистите от панцирей, оставляя нетронутыми хвосты.

2 Сделайте на спинках креветок маленькие надрезы и удалите черные спинные жилки.

3 Подготовленных креветок, держа за хвосты, слегка запанируйте в кукурузной муке, смешанной со специями, затем обмакните в кляр и жарьте в горячем масле, пока хвосты, свободные от кляра, не станут красными.



Вареные креветки

Креветки и шримсы. Азиаты склонны смешивать эти два названия. Креветки и шримсы водятся как в море, так и в пресной воде. Шримсы, как и креветки, могут быть крупными и мелкими. По возможности берите свежие сырые креветки, выбирая те, которые имеют полупрозрачный серый цвет с голубым отливом. Если вы покупаете замороженные креветки или шримсы, то лучше брать их сырыми. Их следует постепенно оттаять и обсушить, а затем приготовить в соответствии с выбранным вами рецептом. Креветки можно оставить в скорлупе, очистить целиком или же очистить, оставив нетронутыми хвосты.



Сырые креветки

Креветочные бабочки

Креветки, приготовленные таким способом, быстро варятся, сворачиваясь при этом колечками.

1 Креветок, удалив головы, очистите от скорлупы, оставляя нетронутыми хвосты. Выдерните жилки с помощью щипчиков.



2 У каждой креветки разрежьте вдоль брюшко.



3 Осторожно раскройте креветок так, чтобы их половинки напоминали крылья бабочек.

Травы, пряности и ароматизаторы



Чеснок

ЧЕСНОК

По-мандарински: суан; по-кантонски: суэн; по-тайски: кратиам

Чеснок — представитель семейства лилейных, принадлежащий к тому же роду, что и репчатый лук, и лук-порей. Судя по китайским письменным источникам, он появился в Китае свыше 3000 лет назад. Целебные свойства чеснока неоднократно подтверждены, а во многих культурах он используется для защиты от злых сил.

Аромат и вкус

Существует несколько разновидностей чеснока — от совсем крохотного до слонового чеснока, название которого говорит само за себя. Цвет шелухи варьируется от белого до розового и пурпурного, а вкус — от мягкого до чрезвычайно острого. В Юго-Восточной Азии в ходу карликовые сорта. В каждой луковице такого чеснока — не более четырех-шести зубчиков, но они обладают гораздо более насыщенными, чем у европейского чеснока, ароматом и вкусом. Зубчики любимого тайскими поварами мелкого чеснока покрыты столь тонкой кожицей, что редко возникает необходимость удалять ее. Такой чеснок мелко рубят и добавляют в блюдо.

Применение в кулинарии

Вместе с зеленым луком и имбирем, чеснок входит в тройку основных ароматизаторов в блюдах китайской кухни. Без чеснока невозможно представить себе кухни большинства стран Азии, в том числе корейскую. В Японии чеснок менее популярен и используется главным образом в медицинских целях. Вьетнамские повара используют чеснок в огромных количествах, а в Таиланде смесь размятого чеснока с корнем кориандра и перцем — основная приправа для многих блюд. Кроме того, чеснок — необходимый ингредиент знаменитых тайских паст карри. Чеснок в Азии используют для ароматизации масла, предназначенного для жаренья.

Сырой чеснок часто используют в подливах, маринадах и заправках для салатов.

Обработка и приготовление

За исключением редких случаев, когда зубчики чеснока жарят или вкладывают в курицу целиком, чеснок перед использованием всегда чистят. Один из самых легких способов очистить чеснок — слегка размять его плоской стороной тесака на разделочной доске. Кожица отделится от мякоти и ее легко можно будет удалить, прежде чем размять чеснок полностью тем же тесаком. Измельчать чеснок таким образом гораздо легче, нежели чеснокодавкой.

Если вам требуются целые зубчики или ломтики чеснока, обрежьте у него корешки и снимите кожицу.

Если вы хотите приготовить пряную смесь с чесноком, положите целый зубчик в ступку и ударьте по нему пестиком, чтобы кожица лопнула. Затем, удалив кожицу, растолките чеснок вместе с другими пряностями. Как правило, растолченный чеснок используется, когда нужно придать блюду насыщенный чесночный вкус. Чеснок, нарезанный ломтиками, применяется для придания блюду вкусового оттенка, иногда его добавляют в начале приготовления, а затем, когда он придаст блюду тонкий чесночный аромат, вынимают.

Чеснок продается как целыми головками, так и нарезанный ломтиками в стеклянных банках, а также сушеный, в гранулах или хлопьях. Для приготовления жареных блюд хлопья чеснока следует предварительно размочить в воде, а в тушеные блюда с большим количеством жидкости их можно добавлять и сухими.

Хранение

Выбирайте крепкие и плотные головки чеснока с прозрачной, тонкой, как бумага, шелухой. Избегайте брать головки, начавшие прорастать. Луковицы, или головки, чеснока хорошо хранятся в прохладном сухом месте. При слишком высокой температуре зубчики чеснока высыхают и становятся рыхлыми.

Как приготовить чесночное масло



1 В небольшой кастрюле нагрейте 120 мл масла и добавьте 2 столовые ложки толченого чеснока.



2 Держите на слабом огне 5 минут, пока чеснок не приобретет бледно-золотистый цвет, время от времени помешивая. Не допускайте, чтобы чеснок подгорел, иначе масло будет горчить. Охладите масло и процедите.

ИМБИРЬ

По-мандарински: чжянь;
по-кантонски: геунь;
по-тайски: кхинг;
по-японски: сога

Считается, что имбирь — уроженец тропических джунглей Юго-Восточной Азии, и что в Китай его завезли более двух тысячелетий назад, по-видимому, из Индии. Та часть растения, которую в обиходе называют корнем имбиря, фактически представляет собой корневище, или подземный стебель. Это корневище покрыто сухой и тонкой, как бумага, кожицей. Цвет его варьируется от бледно-розового (у очень молодых растений) до золотисто-бежевого. Повсюду в Азии имбирь высоко ценится не только как ароматическое вещество, но и как лечебное средство. Считается, что он прекращает кашель, подавляет тошноту и способствует пищеварению.

Свежий корень имбиря, молотый имбирь и имбирная паста

Аромат и вкус

Свежий корень имбиря имеет освежающий запах, похожий на запах цитрусовых, и приятный острый вкус. Корневище молодого имбиря достаточно нежное и мягкое, чтобы использовать его в жареных блюдах, как овощ, но по мере созревания становится волокнистым и приобретает жгучесть. Сушеный имбирь используют, главным образом, при мариновании и, по мнению азиатских кулинаров, он не может служить полноценной заменой свежего имбиря. Молотый имбирь вкусом не похож ни на сушеный, ни на свежий; его, в смеси с другими пряностями, используют, например, для приготовления порошка карри.

Применение в кулинарии

Трудно представить себе восточную кухню без имбиря. В Китае его обычно сочетают с зеленым луком, создавая гармоничное равновесие инь-ян в разнообразных блюдах. Вместе они дополняют (а иногда приглушают) сильные запахи некоторых видов мяса и морепродуктов. Имбирь также используют, чтобы отбить масляный запах некоторых масел и маринадов. В Таиланде корневища молодого имбиря часто подают с пряным соусом, а индонезийцы готовят превосходный самбал, растирая с имбирем красный жгучий перец, лук-шалот, чеснок и добавляя сахар, соль и рисовый уксус. Маринованный имбирь подают в качестве гарнира или комбинируют с другими продуктами, например, с говядиной или уткой. Одно из наиболее популярных блюд в меню китайских ресторанов — утка с ананасом и маринованным имбирем. Китайский маринованный имбирь заливается подслащенным рисовым уксусом и имеет острый вкус. У японского вкус более нежный. Бледно-розовый маринованный японский имбирь, именуемый гари, подают к суши или сасими.

Обработка и приготовление

Обычно перед использованием корень имбиря очищают от кожицы, затем режут тонкими ломтиками или соломкой, натирают или мелко рубят. Если имбирь предназначен только для ароматизации и из готового блюда его выбрасывают, то его нужно размять плоскостью ножа или тесака.

Хранение

Выбирайте твердые корни с гладкой кожицей. Свежий имбирь может храниться до двух недель в прохладном сухом месте, укрытом от яркого света. Корень имбиря может продаваться также в замороженном виде.

Японский розовый маринованный имбирь, именуемый также гари



Как обработать корень имбиря



1 Острым ножом или овощечисткой тонким слоем срежьте кожицу.



2 Натрите имбирь на мелкой терке.



3 Тонкие ломтики имбиря можно нарезать соломкой размером со спичку, можно также крупно порубить эту соломку.



4 Имбирь, который вы собираетесь удалить из готового блюда, следует размять.

ГАЛГАНТ

По-китайски: лянь чжань; по-тайски: кхаа; по-вьетнамски: ку гиенг

Галгант, как и имбирь, представляет собой подземное корневище. Выросты галганта, напоминающие пальцы, тоньше и бледнее, чем у имбиря. Обе эти пряности внешне похожи между собой и используются во многом одинаково. На Западе свежий галгант прежде было практически невозможно достать (хотя в Средние века он был в большом ходу у европейских поваров), но теперь галгант купить так же легко, как и имбирь. Существует две разновидности этой пряности. Та, что покрупнее, известная также под названием *ленг-куас*, — родом из Индонезии, а та, что помельче — из Южного Китая. Мелкий галгант пользуется популярностью в Таиланде, где его называют *крачай*.

Высушенный и размолотый галгант именуется лаосским порошком. Хотя по вкусу его не сравнить со свежим галгантом, азиатские повара оценили удобство его использования. 1 чайная ложка лаосского порошка равноценна 1 см очищенного и нарубленного корня галганта.

Аромат и вкус

У индонезийского галганта вкус довольно острый, а запах напоминает аромат сосны. У южно-китайского вкус более жгучий, а его запах напоминает нечто среднее между имбирем и черным перцем. Корневища его обычно используются свежими, но применяются также высушенными и размолотыми.

Применение в кулинарии

Галгант — необходимая ароматическая добавка в кухне Юго-Восточной Азии, особенно для блюд из мяса и из морепродуктов. Его добавляют в пряную пасту для карри и подлив. В Таиланде ломтики галганта кладут в супы, а вьетнамские кулинары добавляют галгант в соус из арахиса и лайма, которым заправляют салаты из мяса и овощей.

Обработка и приготовление

Свежий галгант нужно очистить от кожицы. Обычно его режут тонкими ломтиками или соломкой размером со спичку. Поскольку галгант тверже имбиря, то и готовится он несколько дольше. Если же рецептом предусмотрен толченый галгант, его сперва нарезают тонкими ломтиками, а затем уже раздавливают.

Хранение

Свежий галгант в прохладном сухом месте может храниться до двух недель. При хранении в холодильнике галгант следует тщательно завернуть в пергаментную бумагу, чтобы он не пересох.



Свежий и сушеный галгант

ЖГУЧИЕ СТРУЧКОВЫЕ ПЕРЦЫ ЧИЛИ

По-мандарински: лачжао; по-кантонски: лат чжу; по-тайски: прик

Родина перцев чили — американские тропики. Христофор Колумб надеялся найти в Мексике черный перец, однако вместо него нашел стручковые перцы, которые и привез в Европу. Чили приобрели известность, и вскоре их уже выращивали в Африке, Индии и на Дальнем Востоке. Но, кроме американских чили, существует и азиатская разновидность стручкового перца, именуемая «павлиний глаз» или «пушка, нацеленная в небеса», которая растет в китайской провинции Сычуань. Существует множество сортов чили, но наибольшее распространение в Азии получили индийские перцы *кальянпур*, *ковилпат* и *кесанакарри*, японский *хонка* или *хонтака*, корейский перец и семейство тайских перцев, включающее огненный «птичий глаз». Многие чили, созревая, меняют окраску, с желтой на красную, становясь, в конце концов, коричневыми и даже черными, так что при взгляде на корзинку можно подумать, что в ней смешаны перцы разных сортов, тогда как на самом деле это стручки одного и того же сорта, но разной степени зрелости. Размеры чили могут быть самыми разными: от лилипутов немногим больше горошины до тридцатисантиметровых «монстров». Хотя азиатские повара склонны использовать чили в свежем виде, но можно купить его и сушеным.



Зеленый чили

Ниже. Стручки чили одного сорта могут различаться по цвету.

Красный чили

Паста чили

В продаже бывает готовая паста чили в стеклянных банках, однако ее легко приготовить и дома. Просто разрежьте стручки пополам, удалите семена и измельчите перец в кухонном процессоре так, чтобы получилась однородная паста. Малое количество пасты можно хранить в холодильнике до недели. Можно также разложить пасту по маленьким баночкам и заморозить — в таком виде она хранится до шести месяцев. Похожим образом готовится индонезийский перечный соус *самбал оэлек*, но для него чили сначала бланшируют.

Аромат и вкус

Чили чаще всего ассоциируется со жгучестью, аромат его также имеет значение; фанаты острой кухни, описывая аромат любимых сортов, употребляют такие термины, как сладкий, пикантный и дымный. Жгучесть чили варьируется



Красный чили средней величины

от очень мягкой до «термоядерной», но ее можно уменьшить, удалив семена со стержнем, где содержится большая часть жгучих веществ. О жгучести чили нельзя судить ни по величине, ни по цвету. Чили, растущие в жарком климате, бывают более жгучими, чем те, которые растут в более прохладных районах.

Применение в кулинарии

Как ни парадоксально, но чили, как и другая острая пища, лучше всего подходит для жаркого климата. Это объясняется тем, что благодаря действию острых блюд кровь приливает к коже, способствуя охлаждению организма. Во многих азиатских странах чили едят как закуску, и повара, покупая перец с рыночного лотка, часто надкусывают стручок, чтобы определить его жгучесть. Чили используется свежим в соусах и салатах, входит в состав индонезийских самбалов и других кушаний, включая супы, бульоны, тушеные и жареные блюда. Если нужно лишь слегка придать блюду остроту, в него кладут целый стручок чили, который вынимают перед подачей.

О жгучести чили нельзя точно судить ни по его величине, ни по цвету — зеленый перец может быть острее красного, а крупный — «злее» мелкого.

Таиланд — один из мировых лидеров в производстве свежего чили. Наиболее популярны здесь стручки чили, фаршированные свининой и креветками. Для этого блюда чили сначала варят на пару, а затем жарят.

В китайской кухне чили используется так, чтобы не парализовать язык, а только разогреть нёбо. В местных кухнях провинций Хунань, Цзянси, Гуйчжоу и Юньнань чили используется не в таких количествах, как в Сычуане, который славится своими острыми блюдами. Но их повара не лишены чувства меры — около трети блюд кухни не содержит чили вообще. Кантонцы также добавляют чили в некоторые блюда, а соус и масло чили — популярные приправы на кантонском столе.

Как обработать свежий чили



1 Отрежьте черешки, затем разрежьте стручки вдоль пополам.



2 Удалите стержень с семенами, а затем нарежьте перец ломтиками, соломкой или мелкими кусочками, в соответствии с рецептом. Семена можно выбросить или добавить в блюдо, смотря по желаемой степени жгучести.

Как обработать сушеный чили



1 Удалите черешки и семена и разрежьте каждый стручок на 2—3 части.



2 Положите перец в глубокую миску и залейте горячей водой, чтобы она полностью покрывала перец. Оставьте на полчаса. Откиньте перец на сито, сохранив воду, в которой он замачивался (ее можно добавить в блюдо), и используйте кусочки чили целиком или нарезав более мелко.

Как сделать из чили цветы

Тайские повара, прославившиеся своим искусством украшать блюда, часто используют для этой цели цветы из чили. Сделать их очень просто.



1 Сделайте на стручке надрез на половину длины.



2 Нарежьте стручок тонкими продольными полосками, оставляя нетронутой часть мякоти возле черешка.



3 Оставьте стручки на несколько часов в закрытой посуде с холодной водой.

4 Полоски чили отогнутся и скрутятся в кольца, став похожими на лепестки цветка. Обсушите их на бумажной салфетке и используйте для украшения блюда. Мелкие перцы могут быть очень жгучими, так что не поддавайтесь искушению попробовать такой цветок.



Сушеные стручки чили

Как использовать сушеный чили

Чтобы усилить аромат сушеного чили, его обжаривают на сухой сковороде. Нагрейте без масла сковороду с толстым дном, уложите на нее стручки чили и поджаривайте, не допуская подгорания, иначе они станут горькими. Когда чили поджарится, снимите его со сковороды и дайте остыть, а затем растолките или разотрите в ступке и добавляйте в блюда.

Обработка и приготовление

Обращаться с чили следует осторожно. Он содержит капсаицин — маслянистое вещество, которое может вызвать сильное раздражение, попав на чувствительную кожу. Если капсаицин попадет вам на руки или, того хуже, в глаза, вы почувствуете сильное жжение. Поэтому очень важно немедленно после того, как вы прикасались к чили, тщательно вымыть руки, причем обязательно с мылом, так как капсаицин не растворяется в простой воде. Некоторые кулинары предпочитают, работая с чили, надевать латексные перчатки, другие, наученные горьким опытом, вообще не хотят дотрагиваться до чили иначе как ножом и вилкой.

Хранение

Выбирайте крепкие, неповрежденные стручки перца, избегая брать мягкие и помятые. Но имейте в виду, что у некоторых сортов чили даже в свежайшем состоянии кожица сморщенная, так что если сморщенность — единственное, что вас настораживает, не спешите отбрасывать такие стручки. Лучший способ хранить чили — завернуть его в пергаментную бумагу и держать в овощном отделении холодильника. Он может сохранять свежесть неделю и более. Если чили предназначен только для добавления в блюда, его можно заморозить. Можно приготовить сушеный чили: нанижите стручки на нитку, подвесьте в теплом месте на одну-две недели, пока они не высохнут, а затем растолките в ступке.

Маринованный чили продается расфасованным в стеклянные банки и используется, главным образом, как приправа.



ЛЕМОНГРАСС

По-мандарински: нинь мень као; по-кантонски: зянь мао; по-малайски: серай; по-тайски: такрай; по-вьетнамски: за

Было время, когда эту ароматную траву почти не знали за пределами Юго-Восточной Азии; ныне ее можно найти почти в каждом супермаркете. Лемонграсс — многолетнее плотнокустовое растение с луковичным основанием. В тропических и субтропических странах оно выращивается в больших количествах. Срезанные стебли в длину бывают около 20 см и несколько похожи на толстый зеленый лук или очень плотный порей.

Аромат и вкус

Специфический цитрусовый аромат лемонграсса можно оценить, только нарезав стебли. Он похож на сильный запах лимона с имбирной нотой, но без кислого оттенка.

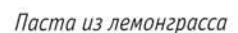
Можно заменить лемонграсс лимонной цедрой, но ей недостает интенсивности и живости аромата свежего лемонграсса, и результаты могут разочаровать вас.



Сушеный лемонграсс

Лемонграсс

Вместо свежего может быть использован измельченный сушеный лемонграсс, известный также под названием *порошка серай*. 1 чайная ложка этого порошка равноценна одному свежему стеблю лемонграсса. В продаже бывают расфасованные в стеклянные банки целые и рубленые сушеные стебли лемонграсса, а также паста из лемонграсса.



Паста из лемонграсса

Применение в кулинарии

Лемонграсс широко используется по всей Юго-Восточной Азии, его кладут в супы, соусы, карри, соленья и маринады, салаты, жареные блюда. Он прекрасно сочетается с кокосовым молоком, особенно в блюдах из рыбы, курицы и морепродуктов. Тайские повара часто начинают готовить жареное блюдо с того, что добавляют в масло несколько ломтиков лемонграсса.

Во Вьетнаме очень любят блюдо из морского леща, которого обмазывают пастой из лемонграсса и оставляют на некоторое время для маринования, а затем жарят.

Обработка и приготовление

Существует два основных способа приготовления лемонграсса. Стебель можно размять и варить на слабом огне в супе или тушеном блюде, пока он не отдаст весь аромат, а затем вынуть, либо обжарить нарезанную ломтиками или рубленую наиболее нежную часть лемонграсса (обычно — нижние 5 см возле луковичного конца стебля), после чего использовать ее в салатах или тушеных блюдах. Верхний конец стебля может служить также для смазывания соусом продуктов, которые планируется пожарить на гриле или на барбекю. Для этого волокнистый конец стебля разминают ударами тесака или пестика, чтобы получилось подобие кисточки.

Хранение

Хранить стебли лемонграсса можно в бумажном пакете, в овощном отделении холодильника, около 2—3 недель.

Как сделать из стебля лемонграсса кисточку для смазывания продуктов



Нижние 5 см стебля отделите и используйте для приготовления блюд, а обрезанный конец оставшегося стебля разомните тесаком или пестиком так, чтобы стебель разделился на волокна и получилась кисточка.

КАФФИР-ЛАЙМ

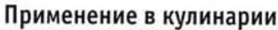
По-тайски: бай макрут; по-индонезийски: даун джерак; по-вьетнамски: чанг сак; по-малайски: лимау пурут; по-бирмански: чаук-ну

Каффир-лайм — один из подвидов семейства цитрусовых. Кожура у него темно-зеленая и бугристая. Сам плод несъедобен, кожуру иногда используют в кулинарии, но главная ценность каффир-лайма заключена в его листьях. Сока в плодах каффир-лайма мало и он очень кислый.

Аромат и вкус

Букет у каффир-лайма, несомненно, цитрусовый, но полностью его лимонный аромат проявляется, если листья порвать или нарезать.

> **Применение цедры в Японии**
> В Японии тонко нарезанную цедру используют для украшения супов. Тертая цедра применяется для ароматизации мисо.

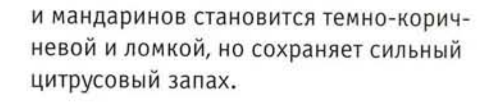


Применение в кулинарии

Тайская кухня немыслима без листьев каффир-лайма, используют их также малайские, бирманские и индонезийские повара. Листья разрывают на кусочки или режут соломкой и используют в супах (особенно в острокислых) и в карри. В блюда из рыбы и из курицы иногда добавляется мелко натертая цедра.

Хранение

Свежие плоды и листья каффир-лайма продаются в восточных магазинах. Их можно хранить несколько дней свежими или заморозить. Сушеные и мороженые листья каффир-лайма также имеются в продаже. Используются они в основном так же, как лавровый лист, и не нуждаются в предварительном замачивании. Сушеные листья каффир-лайма сохраняют свой аромат несколько месяцев, если хранить их в плотно закрытой таре в прохладном сухом месте.



Листья и плоды каффир-лайма

АПЕЛЬСИНОВАЯ ИЛИ МАНДАРИНОВАЯ ЦЕДРА

По-мандарински: чен пи; по-кантонски: чан пей

И апельсины, и мандарины родом из Китая. Высушенная на солнце цедра обоих этих видов цитрусовых используется как пряность, особенно в кухнях провинций Юньнань и Сычуань.



Сушеная цедра апельсина

Аромат и вкус

Высыхая, цедра апельсинов и мандаринов становится темно-коричневой и ломкой, но сохраняет сильный цитрусовый запах.

Применение в кулинарии

Первоначально сушеная цедра использовалась, главным образом, в лечебных целях. Теперь это популярная приправа. Для приготовления тушеных блюд из мяса и птицы цедру часто используют в сочетании с корицей и бадьяном.

Обработка и приготовление

В тушеных блюдах кусочки сушеной цедры используются в основном как и бадьян: из готового блюда их вынимают. Если цедра предназначена для жареного блюда, ее сначала размочите в воде, соскребите нижний белый слой, порубите или нарежьте соломкой.

Хранение

Апельсиновая и мандариновая цедра продается расфасованной в пластиковые пакеты. Пакеты хранят плотно закрытыми, в сухом, темном и прохладном месте несколько месяцев.



Сушеные листья карри

ЛИСТЬЯ КАРРИ

По-индонезийски: даун кари;
по-тайски: бай кари;
по-бирмански: пиндозин

Эти глянцевитые зеленые листья индийского дерева формой напоминают наконечник копья, у них слегка зазубренные края, тонкие черешки, а нижняя сторона окрашена бледнее верхней. С виду лист карри похож на мелкий лавровый лист.

Аромат и вкус

У листьев карри теплый аромат, с нотками сладкого перца или мандарина. Полнее всего их аромат раскрывается при тушении. Добавленные в тушеное блюдо или в карри, листья карри придают им особый вкус. Сушеные листья карри по аромату намного уступают свежим и быстро выдыхаются.

Применение в кулинарии

В индонезийских, индийских и малайских карри листья используются целиком или разорванными на кусочки. Обжаренные на топленом масле из буйволиного молока, с семенами горчицы, они служат хорошим дополнением к блюдам из бобовой муки.

Обработка и приготовление

Вымойте листья и удалите черешки. Используйте их целиком или резаными, в зависимости от рецепта.

Хранение

Свежие листья карри могут храниться в холодильнике несколько дней тщательно завернутыми, чтобы остальные продукты не пропитались их специфическим запахом, можно также заморозить их. У сушеных листьев вкус слабый. Лучше всего сохраняют цвет, вкус и аромат листья карри в вакуумной упаковке.

МЯТА

По-китайски: пак хом хо;
по-индонезийски: даун пудина;
по-тайски: баи саранаи;
по-вьетнамски: хунг куе

В Азии растет много видов мяты, но наиболее часто используется тропическая разновидность курчавой мяты, с серо-зелеными овальными листьями.

Аромат и вкус

У мяты свежий, возбуждающий аромат. Азиатская разновидность обладает намного более сильным ароматом, чем большинство европейских видов, и имеет слегка сладковатый вкус, оставляя на языке ощущение холода.

Применение в кулинарии

Мята — неотъемлемый компонент вьетнамской кухни, и именно благодаря вьетнамцам она попала в Таиланд. Мята, с ее свежим ароматом, превосходна во многих салатах, а также в *гой куон* — вкуснейших фаршированных блинчиках из рисовой бумаги. В Таиланде любят перед подачей добавлять пригоршню мяты в некоторые супы и очень острые блюда. Так как аромат мяты заглушает все остальные, ее редко сочетают с другими пряными травами.

Обработка

Листья мяты с черешками вымойте под струей холодной воды и, стряхнув лишнюю воду, обсушите с помощью бумажной салфетки.

Хранение

Мяту хранят или в овощном отделении холодильника, неплотно завернув ее в пергаментную бумагу, или на дверце, поместив в банку с холодной водой и накрыв полиэтиленовым пакетом.

Мята



БАЗИЛИК

По-тайски: бай хорапа (сладкий базилик), бай крапоу (священный базилик), бай манглак (ворсистый, или лимонный базилик); по-индонезийски: индринг; по-японски: мебоки

Базилик — известен человечеству с незапамятных времен. Индусы считают базилик священным растением и часто сажают его вокруг храмов. Однако в индийской кухне базилик не находит такого широкого применения, как в кухнях остальных стран Азии. Базилику отведено важное место в кулинарии Лаоса, Камбоджи и Вьетнама, но больше всего его любят в Таиланде. *Хорапа* (сладкий базилик) больше всего походит на привычные для нас средиземноморские сорта. У него глянцевитые зеленые листья, а стебель бывает пурпурным. *Крапоу*, известный под названием священного базилика, — разновидность сладкого, но листья у него более узкие, слегка зазубренные, с красными или пурпурными краями, и скорее матовые, чем глянцевитые. Используют тайцы и лимонный базилик, иногда называемый ворсистым, однако он плохо переносит транспортировку и поэтому за пределами Таиланда встречается редко. Базилик лучше всего использовать в свежем виде, но продаются также сушеные и замороженные листья.



Сладкий базилик

Тайский базилик

Аромат и вкус

Из азиатских базиликов *хорапа* слегка отдает анисом, у священного базилика вкус более жгучий и резкий, а лимонный базилик имеет запах лимона с перечной ноткой.

Применение в кулинарии

Листья сладкого базилика входят в состав карри и салатов, используются для оформления. Придавая блюду нежный пряный аромат. Листья священного базилика отдают свой аромат только при тепловой обработке, поэтому часто используются в жареных блюдах.

Обработка

Удалите черешки и разорвите листья на кусочки или добавьте их в блюдо целиком.

Хранение

Храните пучки базилика в салатном отделении холодильника, неплотно завернув в пергамент, или в банке с водой, накрыв целлофановым пакетом.

Как вырастить базилик

Если вам трудно достать свежий базилик для тайских или вьетнамских блюд, разумно будет вырастить его дома. Многие магазины для садоводов имеют в продаже семена всех азиатских разновидностей, которые хорошо растут даже в относительно прохладном климате. Посейте их в горшки и поместите на теплый подоконник, а когда пройдут заморозки, выносите во двор на солнце.

СИСО

По-японски: сисо (зеленая), ака сисо (красная); по-корейски: каеннип

Это однолетнее растение, известное также под названием *периллы*, или травы для бифштексов, произрастает в Китае, Корее, Вьетнаме, Лаосе и хорошо известно в Японии, где его именуют также *оба*. Листья его могут быть зелеными или красновато-пурпурными. Если их размять, они испускают резкий запах, похожий на аромат мяты. Японские повара используют сисо для приготовления темпуры и *умебоси* (маринованные сливы). Попадая в кислую среду, красные листья сисо приобретают имбирно-красный цвет.



Сисо

КОРИАНДР

По-мандарински: зянькай;
по-кантонски: юан суй;
по-бирмански: нан нан бин;
по-тайски: пак чи

Кориандр, именуемый также китайской петрушкой, а американцам известный под названием силантро — одна из популярнейших пряных трав в мире, и одна из древнейших, известных человеку. Хотя родом кориандр из Южной Европы, он стал неотделимой принадлежностью кухонь всей Азии, Среднего Востока и Латинской Америки.



Кориандр. Азиатские повара наряду с семенами и листьями используют также корни этого растения.

Молотый кориандр

Аромат и вкус

Название кориандра происходит от греческого «корис» — клоп. Считается, что запах, который источают листья растения, похож на тот, что стоит в комнате, где водятся постельные клопы, однако китайцы с едким юмором именуют кориандр «ароматными листьями». Запах обжаренных без масла семян кориандра напоминает запах подгорелого апельсина, в то время как размолотые семена придают пище теплый пряный аромат.

Применение в кулинарии

У азиатских поваров в дело идут все части этого растения: стебель — для ароматизации, листья — в жареные блюда, супы и блюда из лапши, семена — в карри и пряные пасты. Широко используются молотые семена кориандра, часто в сочетании с молотым кумином. В Таиланде находят применение и корни кориандра.

Обработка и приготовление

Старайтесь не резать свежий кориандр слишком мелко, чтобы видна была красота зубчатых листиков. Используйте в свежем виде для оформления, или добавляйте в блюдо в самый последний момент. Если в рецепте указан молотый кориандр, то его лучше обжарить на сковороде без масла и растереть самим, — такой кориандр будет ароматнее, чем купленный.

Семена кориандра

Хранение

Свежий кориандр хранится не больше пары дней, если не поместить его в банку с водой, накрыв целлофановым пакетом,— в этом случае он останется свежим немного дольше. Корни кориандра редко бывают в продаже, но если удалось их приобрести, то очищенные корни можно заморозить.

Сухие семена кориандра хранятся хорошо, но готовый молотый кориандр быстро выдыхается, поэтому покупайте его понемногу, так, чтобы регулярно пополнять свои запасы.



Молотая и свежая куркума

КУРКУМА

По-бирмански: занвен;
по-мандарински: вонь чжунь;
по-кантонски: ву чин; по-японски: укон

Куркума принадлежит к тому же семейству, что и имбирь, но ее корневище не обладает характерной для свежего имбирного корня жгучестью. Это растение родом из жарких, влажных, холмистых районов Юго-Восточной Азии — от Вьетнама до Южной Индии.

Куркуму часто называют «индийским шафраном»; подобно шафрану, она способна придавать блюду желтую окраску. Ярко-желтое красящее вещество куркумы используется также для окрашивания шелковых и хлопковых материй, в том числе и в промышленном производстве — при выпуске ткани, из которой шьют одежды буддистских священнослужителей. Пасту из куркумы иногда наносят на щеки, чтобы предохранить кожу от солнечных лучей.

Аромат и вкус

Свежая куркума иногда продается в восточных магазинах. Запах ее разрезанного корневища напоминает перечный с древесной нотой. Куркума придает любому блюду теплый, слегка отдающий мускусом аромат и насыщенный цвет. Сушеная куркума обладает теми же свойствами, что и свежая.

Применение в кулинарии

Молотая куркума — необходимый компонент порошков карри, придающий им характерный желтый цвет. Используют ее и для приготовления некоторых марок горчичного порошка, а также для придания пиккалилли — маринаду из шинкованных овощей с острой приправой — его огненной окраски. С куркумой готовят знаменитое блюдо *кеджери* (жаркое из риса, рыбы и пряного порошка карри); добавляют ее в пилавы, вегетарианские блюда и кушанья из бобовой муки. Куркума великолепно сочетается с рыбой и часто упоминается в малайских рецептах.

Обработка и приготовление

Корневище очистите, а затем нарежьте ломтиками, мелко порубите или натрите на терке. Молотая сушеная куркума в обработке не нуждается.

Хранение

Свежая куркума может храниться до двух недель, если держать ее в сухом прохладном месте, подальше от яркого света. Куркуму можно хранить в холодильнике, но в этом случае ее следует тщательно завернуть, чтобы она не высохла. Молотая куркума, подобно всем молотым пряностям, от долгого хранения выдыхается, поэтому ее следует покупать малыми порциями и держать в плотно закрытой таре, так, чтобы на нее не попадал яркий свет. Сушеные корневища куркумы только в некоторых солениях используют целиком. Не пытайтесь растирать их в порошок: они для этого слишком твердые.



Как обработать свежую куркуму



1 Острым ножом очистите корневище от кожицы.



2 Согласно рецепту натрите куркуму на терке, мелко порубите или нарежьте ломтиками.



Звездообразные плоды бадьяна

БАДЬЯН (ЗВЕЗДЧАТЫЙ АНИС)

По-мандарински: пак кок; по-кантонски: боат гок; по-индонезийски: бунга лаванг; по-тайски: пой как буа

Родина бадьяна — Вьетнам и Юго-Западный Китай. Это плод вечнозеленого дерева с желтыми, похожими на нарциссы, цветами. На месте этих цветов образуются необычные, звездообразной формы, плоды, которые снимают, не дожидаясь их полного созревания. В лучах звездочек бадьяна заключены янтарного цвета семена. Плоды вместе с семенами размалывают и используют как пряность. Китайцы, чтобы улучшить пищеварение, часто жуют после еды лучики бадьяна.

Аромат и вкус

Вкусом и запахом бадьян напоминает лакрицу. Бадьяновую нотку можно уловить также в ароматах анисовой водки и пастиса (французский ликер).

Применение в кулинарии

Ароматные звездочки бадьяна служат хорошим дополнением к жирному мясу. Бадьян широко используется в китайской кухне, особенно для приготовления блюд из утки или свинины, а во вьетнамской кухне он служит для ароматизации супов из говядины. Иногда он добавляется и в сладкие блюда, например, во фруктовые салаты. Молотый бадьян — один из основных ингредиентов в смеси из пяти пряностей (усянмянь).

Обработка и приготовление

Бадьян можно добавлять в блюда целиком. Если требуется небольшое количество бадьяна, то можно отломить от звездочки один-два лучика. Можно также размолоть бадьян, но применять его следует осторожно, так как у него очень сильный запах.

Хранение

Бадьян хорошо хранится целыми звездочками. Молотый бадьян следует брать в небольших количествах и держать в прохладном сухом месте, защищенном от прямых солнечных лучей.

У гвоздики высшего качества неповрежденные плотные и округлые бутоны.

ГВОЗДИКА

По-мандарински: тинь зянь; по-кантонски: динь хеунь; по-японски: тодзи; по-тайски: каан плоо

Эта пряность представляет собой нераскрывшиеся бутоны гвоздичного дерева, принадлежащего к семейству миртовых. Родом оно с Островов Пряностей в Индонезии, а в начале XVIII века его завезли на Сейшелы и Маврикий. Ныне крупнейшим производителем гвоздики является Занзибар. Название гвоздики происходит от латинского *clavus* — «гвоздь».

Аромат и вкус

У гвоздики сильный аромат и слегка вяжущий, иногда жгучий привкус.

Применение в кулинарии

В Азии гвоздику используют в основном в пряных блюдах, ее теплый ароматический привкус дополняет вкус жирного мяса — утки, свинины, а также сочетается с томатами и солеными овощами. Молотая гвоздика — непременный компонент многих пряных смесей, включая китайскую смесь из пяти пряностей (усянмянь). Входит гвоздика и в состав вустерширского соуса.

Обработка

Гвоздика в обработке не нуждается. При покупке выбирайте плотные округлые бутоны.

Хранение

Бутоны гвоздики хранят в прохладном месте. Молотую гвоздику следует покупать маленькими порциями и держать в плотно закрытой стеклянной банке, подальше от яркого света, чтобы пряность не выдыхалась. Если требуется небольшое количество молотой гвоздики, растолките бутон и тут же используйте.



Корица — в палочках и молотая

КОРИЦА

По-индонезийски: кайу манис паданг; по-тайски: об чуэй

Корица представляет собой кору дерева, принадлежащего к семейству лавровых. Это дерево растет по всей Азии, особенно в прибрежных районах Южной Индии и Бирмы на острове Шри Ланка. Когда дерево достигает трехлетнего возраста, ветви обрубают, а на стволе делают надрез так, чтобы можно было содрать кору. Эту операцию производят в сезон дождей, когда влажность способствует восстановлению коры. Содранную кору сушат на солнце и скатывают вручную — получаются знакомые нам палочки или трубочки.

Аромат и вкус

У корицы великолепный экзотический букет, ароматный и сладкий, благодаря содержащемуся в ней эфирному маслу, которое используется в медицине. Вкус теплый и ароматный.

Применение в кулинарии

Корица — универсальная пряность, ее добавляют как в острые, так и в сладкие блюда, а также в хлебные изделия и торты. В Азии палочки корицы используют в острых мясных блюдах, часто — вместе с бадьяном. Индонезийские повара используют корицу для приготовления прославленного блюда *рендang* — говядина, тушенная с пряностями в кокосовом молоке.

Обработка

В зависимости от рецепта корицу добавляют в блюдо целой палочкой или кусочками. Палочки очень твердые, поэтому молотую корицу лучше покупать готовой.

Хранение

Палочки корицы могут храниться год и более в плотно закрытой таре. Молотую корицу следует покупать в малых количествах в таком магазине, где часто обновляется ассортимент, и хранить в плотно закрытой таре, подальше от яркого света и тепла.

КАССИЯ

По-китайски: куэй; по-японски: кейхи; по-тайски: об чоэй

Кассию иногда называют китайской корицей. Подобно корице, она представляет собой кору дерева, родственного лавру. Родом из Бирмы; ее выращивают также в Китае, Индокитае и Индонезии. Для сбора урожая кассии применяется тот же способ, что и для корицы, но кора у кассии толще, поэтому, хотя она и скручивается, не образует тонких трубочек.

Аромат и вкус

Запах у кассии похож на аромат корицы, но более резкий.

Применение в кулинарии

Китайские повара широко применяют кассию. Она входит в состав смеси из пяти пряностей, а также является важным компонентом изысканного пряного бульона *лю*. В свежеприготовленном бульоне, который отличается очень сильным ароматом, обычно варят предварительно обжаренную говядину. Бульон, однако, не подается на стол вместе с мясом, а сберегается, чтобы позднее сварить в нем, например, птицу. Потом его могут вскипятить и в третий раз, чтобы приготовить рыбу или моллюсков.

Молотая кассия и кора кассии



Разломанные палочки кассии и похожие на гвоздику бутоны кассии применяются на Востоке для придания теплого ароматного привкуса солениям, карри и острым мясным блюдам.

Обработка и приготовление

Палочки кассии очень твердые. Отламывайте от них кусочки нужного размера и измельчайте в ступке. Молотую кассию, лучше купить в готовом виде.



Хранение

Хранят кассию так же, как и корицу.



Мелкие зеленые и крупные черные стручки кардамона

КУМИН (ЗИРА)

По-китайски: куминь; по-японски: кумин; по-тайски: йираа

Это растение люди выращивают с древнейших времен. Его выращивают во многих странах, главным образом в Китае, Индии, Индонезии и Японии. Кумин принадлежит к тому же семейству, что и петрушка, но у него в кулинарии используются только семена.

Аромат и вкус

Аромат у кумина сладкий и пряный, а вкус резкий и горьковатый.

Применение в кулинарии

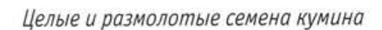
Кумин часто применяют в сочетании с семенами кориандра — молотыми или целыми.

Обработка

Чтобы аромат кумина проявился ярче, его семена обжаривают на сухой сковороде. Их используют как в целом виде, так и растолченными в ступке или размолотыми на мельничке.

Хранение

Семена кумина следует покупать целыми и в малых количествах. Хранить их нужно в прохладном и темном месте. Семена нужно обжаривать на сухой сковороде и по мере надобности измельчать их. Молотый кумин быстро выдыхается.



Целые и размолотые семена кумина

КАРДАМОН

По-бирмански: фалази; по-японски: карудамон; по-тайски: лук краван

Это высокое многолетнее травянистое растение родом из Южной Индии и принадлежит к тому же семейству, что и имбирь. Его выращивают в больших количествах ради стручков, хотя в Таиланде для ароматизации блюд используются также листья. У наиболее известной на Западе разновидности кардамона стручки бледно-зеленые, но в продаже бывают и отбеленные стручки кардамона. У черного кардамона, родина которого Вьетнам и Индия, крупные шершавые стручки и совершенно другой вкус.

Аромат и вкус

Семена кардамона сладкие, жгучие и очень ароматные. У них приятный теплый вкус с лимонным и эвкалиптовым оттенками. Считается, что стручки кардамона, если их пожевать после еды, не только освежают дыхание, но и способствуют пищеварению.

Применение в кулинарии

Индийские повара используют кардамон для ароматизации десертов, карри и пилавов, поэтому неудивительно, что эта пряность пользуется спросом везде, где есть индийские общины.

Обработка

Стручки кардамона можно использовать целиком или размять и обжарить на сухой сковороде, чтобы усилить аромат. Если в рецепте указаны только семена, то их следует извлечь из стручков. Чтобы получить молотый кардамон, нужно растереть семена пестиком в ступке.

Хранение

Покупайте целые стручки и держите их в плотно закрытой стеклянной банке в прохладном сухом месте. Размалывайте семена по мере надобности.

СЕМЕНА ФЕНХЕЛЯ

По-мандарински: вуи хунь;
по-кантонски: хюи зянь; по-тайски: йира

Это растение с ребристыми, серо-зеленого цвета семенами принадлежит к тому же семейству, что и петрушка. Его в больших количествах выращивают в Индии и Японии.

Аромат и вкус

У семян фенхеля теплый, сладкий, ароматный вкус и анисовый запах.

Применение в кулинарии

Семена фенхеля входят в состав многих пряных смесей, которые предназначены для рыбы или морепродуктов.

Обработка

Прежде чем размолоть семена фенхеля, обжарьте их без масла, чтобы полнее проявился их аромат.

Хранение

Покупайте семена фенхеля малыми порциями и храните в плотно закрытой стеклянной банке подальше от яркого света.



Семена фенхеля

Китайская смесь из пяти пряностей

Зайдите в китайский магазин или супермаркет, закройте глаза — и вам покажется, что специфический аромат китайской смеси из пяти пряностей подавляет все остальные запахи. Согласно классическому рецепту, в состав этой красновато-коричневой пряной смеси входят в равных количествах сычуаньский перец, кассия или корица, бадьян, гвоздика и семена фенхеля. Однако состав китайской смеси может и меняться: в нее могут добавлять, например, галгант, имбирь, черный кардамон и лакрицу. Имбирь делает вкус китайской смеси более сладким, такой смесью приправляют десерты. Действие смеси из пяти пряностей очень сильное, поэтому применять ее нужно понемногу при жарке мяса и птицы на открытом огне (барбекю) и при тушении. Можно приготовить китайскую смесь дома, измельчив равные количества перечисленных выше пряностей в ступке, либо купить готовую (покупать ее лучше в небольших количествах и хранить в герметически закрытой стеклянной банке, подальше от яркого света). Паста из пяти пряностей, расфасованная в небольшие стеклянные баночки, продается во многих супермаркетах.

Японская смесь из семи пряностей

Порошкообразная смесь из семи пряностей, известная также под названием *ситими-тогараси*, приправы (или порошка) семи вкусов, — великолепная приправа, которую японцы за столом используют так же, как европейцы — перец и соль. Особой популярностью японская смесь пользуется в качестве приправы к супам, блюдам из лапши и другим кушаньям, таким, как сукияки и темпура. *Ситими* делается из молотого чили, семян мака, рапса и конопли, *сантё* (так по-японски называется сычуаньский перец), черного и белого кунжутного семени и молотой сушеной мандариновой цедры. В некоторые варианты японской смеси добавляют молотые водоросли нори.

Китайскую смесь из пяти пряностей (вверху) и японскую смесь из семи пряностей (внизу) можно купить готовыми в супермаркетах и азиатских магазинах.

ПЕРЕЦ

По-мандарински: ху-чиао;
по-кантонски: ву чжиу;
по-индонезийски: мерика;
по-тайски: прик тхай;
по-вьетнамски: хат-триеу

У перца, часто именуемого королем пряностей, давняя и славная история. В Европу его завезли в IV столетии до нашей эры, в Индии к тому времени его уже знали и ценили на протяжении двух тысяч лет. Спрос на перец быстро возрастал, но доставлять его караванными путями через всю Азию было дорого, и стараниями монополистов цены на перец взлетели до небес. Во времена древних римлян перец продавался в сто раз дороже, чем стоил на самом деле.

Именно спрос на перец изменил ход истории, подтолкнув европейцев к поиску морских путей на Восток. Когда португальский путешественник Васко да Гама открыл морской путь в Индию, мировой столицей пряностей стал Лиссабон, однако цены на них, как и прежде, оставались высокими. В наше время перец как по объему поставок, так и по цене сохраняет за собой право именоваться важнейшей пряностью на мировом рынке.

Перец — многолетнее вьющееся растение; родина его — Малабарское побережье Индии, где, как считается, до сих пор выращивают самый лучший перец. Так как перец предпочитает районы, близкие к экватору, его интенсивно выращивают в Таиланде и малайском штате Саравак на острове Калимантан, а также в Бразилии и тропической Африке.

Зеленый перец горошком
Это просто неспелые ягоды перца. Их часто применяют в тайской кухне. В некоторых тайских супермаркетах зеленый перец продается прямо «колосками». Ягоды перца можно использовать свежими, они бывают также сушеными, маринованными или консервированными. Консервированные горошины зеленого перца следует сначала промыть и откинуть на сито, а затем уже добавить в блюдо — целыми или растолченными, в соответствии с рецептом.

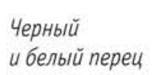
Зеленый перец обладает менее богатым ароматом, чем черный или белый, но он также весьма жгучий.

Свежие горошины зеленого перца в «колосках» иногда продаются в тайских супермаркетах.

Листья у перца зеленые, длинные и заостренные, а белые цветы собраны в «колоски» или сережки.

Растение живет до сорока лет и приносит урожай каждый третий год, начиная с трех-, пятилетнего возраста. Урожай снимают, не дожидаясь полного созревания ягод. В Сараваке зеленые ягоды сушат на солнце, рассыпав на циновках и часто вороша, пока их кожица не сморщится и они, потемнев, не превратятся в горошины черного перца. Другой способ обработки зеленого перца — погрузить его в кипящую воду, а затем высушить в печи.

Белый перец — это очищенные от шелухи и высушенные на солнце или в печи зрелые ягоды того же растения. Их снимают с лианы не ранее, чем они станут красными или оранжевыми, и держат несколько дней под струей проточной воды, а затем топчут ногами, пока не потрескается шелуха. Наконец ягоды перца ссыпают в плетеные корзины, моют и вручную удаляют стебли «колосков» и шелуху. В результате получаются горошины белого перца.



Черный и белый перец

Аромат и вкус

У черного перца грубоватый запах, который особенно хорошо ощущается у раздавленных горошин, а вкус острый и жгучий. Вкус белого перца немного мягче.

Применение в кулинарии

Перец — единственная пряность, которую вводят в блюда и до, и после, и в процессе приготовления. Его ценность как приправы вошла в легенды, перец обладает не только собственным ароматом, но и свойством усиливать ароматы других ингредиентов.

Обработка

Если вам нужен молотый черный перец, измельчите горошины перца с помощью мельнички. Менее жгучий белый перец применяется там, где горошины черного перца могут испортить внешний вид блюда, например, в соусах.

Хранение

Перец горошком может храниться долгое время.

СЫЧУАНЬСКИЙ ПЕРЕЦ

По-мандарински: фаа чжу;
по-кантонски: ху чжиао; по-японски: сантё

Эта пряность, ошибочно именуемая перцем, на самом деле представляет собой плоды колючего ясеня. Это дерево родом из провинции Сычуань, но растет по всей Азии. Необычно то, что пряностью являются сами стручки, а не заключенные в них семена. Урожай снимают, когда крохотные красновато-коричневые стручки, или скорлупки, достигнут полной зрелости; горькие черные семена удаляют и выбрасывают, а стручки — сычуаньский перец — добавляют в блюда целиком или используют как приправу в молотом виде.

Колючий ясень растет и в Японии, где его зрелые стручки называют *мизантё*, или японским перцем. Молотые стручки называются *коназантё* или *сантё*. Из древесины колючего ясеня иногда делают ступки и пестики — японские повара их очень ценят, утверждая, будто они придают растираемым в них ингредиентам нежный аромат.



Сычуаньский перец

Аромат и вкус

Сычуаньский перец — не такой жгучий, как настоящие перцы. У него теплый аромат с цитрусовым оттенком, который проявляется, если обжарить стручки на сухой сковороде.

Применение в кулинарии

Сычуаньский перец подходит к блюдам из свинины, утки и курицы. Молотый сычуаньский перец входит в состав как китайской, так и японской пряной смеси.

Обработка

Сушеные стручки сычуаньского перца перебирают, удаляя и мусор, затем обжаривают на сухой сковороде, чтобы аромат стал более выраженным.

Хранение

Лучше все же покупать целые стручки, а затем обжаривать их и молоть. Хранить перец следует в герметически закрытой банке.

Васаби

Эту приправу иногда называют горчичным хреном. Она действительно похожа и на хрен, и на горчицу, однако не имеет ничего общего ни с тем, ни с другим. Васаби — японская приправа, которую получают из корней растения, произрастающего по берегам горных ручьев. Мякоть очищенного корня ярко-зеленого цвета. Ее натирают на очень мелкой терке (лучше всего — на акульей коже), затем сушат и растирают в порошок. Разведя этот порошок соевым соусом или водой до кремообразной консистенции, получают чрезвычайно острую приправу, которую традиционно подают к суши или сасими.



Слева: тюбик готовой пасты васаби яблочно-зеленого цвета

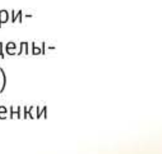
Справа: порошок васаби. Чтобы получить пасту, его разводят небольшим количеством воды или соевого соуса.

ГОРЧИЦА

По-малайски: биджи сави

Горчица — одна из древнейших приправ, известных человеку; ее возделывают уже тысячи лет. Белая (*alba*) и черная (*nigra*) горчицы — уроженки Средиземноморья, а коричневая (*juncea*) — родом из Индии. Римляне смешивали свежевыжатый виноградный сок с размолотыми семенами горчицы, получая приправу, именовавшуюся «пылающая паста», — название весьма подходящее.

В Азии темно-зеленые листья горчицы, именуемые зеленью горчицы, — популярный овощ, который ценится не меньше, чем горчичные семена. Горчичные порошки и пасты там употребляются не так широко, как в Америке или Европе.





Семена коричневой, черной и белой горчицы

Как обжарить семена горчицы

Семена горчицы, не подвергнутые нагреванию, почти не имеют запаха, поэтому, прежде чем добавлять в блюдо, их следует обжарить, чтобы в полной мере проявился их аромат.



1 В глубокой широкой сковороде нагрейте немного подсолнечного масла. Добавьте семена горчицы и прогревайте, время от времени помешивая, пока они не начнут менять цвет.



2 Накройте сковороду крышкой, чтобы семена, «взрываясь», не разлетались во все стороны.

Аромат и вкус

Сырые горчичные семена не имеют запаха. Однако, будучи обжаренными, они издают насыщенный ореховый аромат. Своей знаменитой «злостью» горчица обязана содержащимся в семенах энзимам; чтобы активизировать эти энзимы, семена необходимо растолочь и добавить теплой воды. Семена коричневой горчицы, которой часто заменяют черную, не так жгучи. Семена белой горчицы, которые на самом деле светло-медового цвета, слегка крупнее, чем у двух других разновидностей, и вкус у них немного мягче.

Применение в кулинарии

В Азии семена горчицы повсеместно применяются для приготовления приправ и солений. Целые семена часто добавляют в блюда из овощей и из бобовой муки, особенно в таких странах, как Малайзия.

Обработка и приготовление

Семена горчицы перед применением обжаривают, чтобы проявился их аромат. На юге Индии семена обжаривают в растительном или буйволином масле, добавляя для аромата несколько листьев карри. Сковороду накрывают крышкой, так как семена при обжаривании «взрываются». Кипящим маслом с семенами поливают для аромата горячие тушеные блюда, а также добавляют его в супы.

Горчичный порошок используется как приправа. Если смешать его с теплой водой, пивом или молоком, то происходит химическая реакция, в результате которой горчица достигает наибольшей «злости». Чтобы аромат горчицы раскрылся полностью, требуется 15 минут. Не стоит разводить горчицу кипящей водой или уксусом: они подавляют действие энзимов, ответственных за ее «злость».

Хранение

Семена горчицы можно долго хранить в герметически закрытой таре, в прохладном месте.



Блок прессованного тамаринда

тонных упаковках. Заменить тамаринд нельзя ничем. Вам могут рекомендовать уксус или лимонный сок, но блюда, приготовленные так, не сравнить с теми, где использовался тамаринд.

Обработка

Продается в виде твердых блоков. Отделите от блока кусочек, чтобы поместился в чайной ложке, залейте его 150 мл теплой воды, настаивайте 10 минут. Выверните его наизнанку, чтобы освободить мякоть от семян. Протрите мякоть с соком в стеклянную банку через нейлоновое сито. Остатки, не прошедшие через сито, выбросьте, а жидкость используйте по рецепту.

ТАМАРИНД

По-китайски: асам кох; по-индонезийски: асам ява; по-тайски: мак кхам; по-бирмански: ма ги тхи

Считается, что прекрасное тамариндовое дерево, обычно называемое «индийской финиковой пальмой», родом из Восточной Африки, но теперь его выращивают в Индии, Вест-Индии и Юго-Восточной Азии. Его коричневые плоды — стручки длиной 15—20 см. Внутри стручков находятся семена, заключенные в коричневую липкую мякоть. Несмотря на свой неаппетитный вид, она является одним из сокровищ Востока. Мякоть тамаринда содержит большое количество винной кислоты и широко используется как подкислитель.

Аромат и вкус

Аромат у тамаринда не сильный, но вкус великолепный — фруктовый, освежающий, кислый и терпкий, но без горечи.

Применение в кулинарии

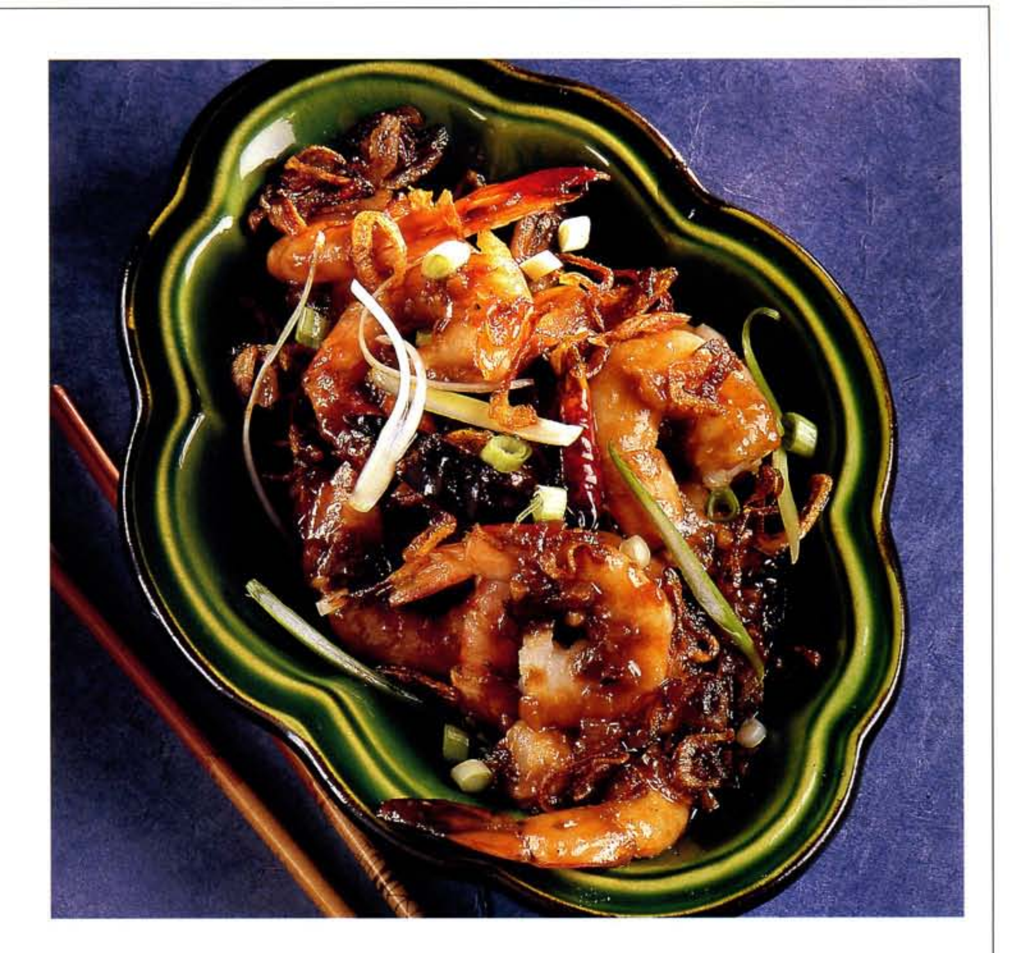
Тамаринд используется в карри, чатни, блюдах из бобовой муки; это необходимый компонент тайских острокислых супов; входит он и в состав вустерширского соуса. Тамаринд продается в разных видах: к имевшимся в широкой продаже пачкам прессованного и ломтикам сушеного тамаринда добавились свежий тамаринд в стеклянных банках, тамариндовый концентрат и паста в кар-



Сверху вниз: тамариндовая паста, стручки и сушеные ломтики тамаринда

Креветки, припущенные в тамариндовом соусе

Тамаринд входит в состав многих блюд тайской кухни, придавая им характерный острый кислый вкус. Иногда в продажу поступают свежие стручки тамаринда, обработка их — дело трудоемкое. Тайцы обычно предпочитают покупать прессованные блоки тамариндовой пасты, которую достаточно просто развести в теплой воде и процедить.



На 4—6 порций

- 50 г прессованного тамаринда
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 ст. ложки рубленого репчатого лука
- 2 ст. ложки пальмового сахара
- 2 ст. ложки куриного бульона
- 1 ст. ложка рыбного соуса
- 6 шт. сушеных обжаренных красных чили
- 450 г сырых очищенных креветок
- 1 ст. ложка обжаренного рубленого чеснока
- 2 ст. ложки нарезанного ломтиками и обжаренного лука-шалота
- лук зеленый рубленый и нарезанный полосками



1 Положите тамаринд в миску, залейте 150 мл кипятка и хорошо размешайте, чтобы не было комков. Оставьте на 10 минут. Тем временем нагрейте в воке растительное масло, добавьте репчатый лук и обжаривайте его до золотисто-коричневого цвета.



2 Процедите жидкость, в которой замачивался тамаринд, стараясь протереть через сито как можно больше мякоти. 6 столовых ложек жидкости добавьте в вок вместе с сахаром, куриным бульоном, сушеным чили и рыбным соусом. Хорошо перемешайте, чтобы сахар разошелся.



3 Доведите смесь до кипения на среднем огне, затем добавьте креветок, чеснок и лук-шалот. Припускайте 3—4 минуты. Снимите с огня сразу же, как только креветки будут готовы. Посыпьте сверху зеленым луком и подавайте к столу.

Ломтики тамаринда немного похожи на ломтики сушеных яблок. Залейте их теплой водой так, чтобы она покрывала их, и оставьте примерно на полчаса, затем отожмите ломтики пальцами и процедите жидкость.

Тамариндовый концентрат или паста. 1 столовую ложку концентрата или пасты залейте 4—6 столовыми ложками теплой воды и размешайте до полного растворения, затем используйте согласно рецепту.

Хранение

Прессованный тамаринд и тамариндовые ломтики хранят в прохладном сухом месте. Открытые банки и распечатанные упаковки концентратов и пасты держат в холодильнике.

Порошки и пасты карри

ПОРОШКИ КАРРИ

Название «карри» произошло от тамильского слова «*кари*», обозначающего любое блюдо, приготовленное в соусе.

На протяжении десятков и сотен лет менялась и совершенствовалась рецептура порошков карри.

Можно изобрести свой собственный рецепт карри. Для этого пригодны молотые пряности, но, если есть возможность, начинать лучше с целых: в этом случае карри получится более ароматным.

Порошок карри

Обжаривание

Запах многих пряностей улучшается, если их перед тем, как размолоть, обжарить на сухой сковороде. Возьмите сковороду с толстым дном и жарьте, постоянно встряхивая ее, чтобы пряности не подгорели. Строгие блюстители кулинарных правил обжаривают каждый вид пряностей отдельно, однако можно обжаривать и все одновременно, но при этом следует внимательно за ними следить. Все пряности при нагревании ведут себя по-разному, поэтому для вас не будут лишними несколько советов.

Аромат семян кориандра в карри часто является основным, особенно в сингапурских и южно-индийских смесях.

Встряхивайте сковороду, чтобы семена постоянно были в движении, и снимайте с огня сразу же, как только они начнут издавать мягкий, сладкий аромат, похожий на апельсиновый.

Сушеные стручки чили можно обжаривать в негорячей духовке, но лучше использовать плиту и сковороду с толстым дном. Поставьте сковороду с чили на средний огонь на 2—3 минуты — пока стручки не станут мягкими и не вздуются. Не давайте стручкам подгореть, иначе их аромат пропадет.

Семена кумина следует обжаривать на сковороде; если от семян исходит запах ореха, значит, их уже можно размалывать.

Горошины черного перца нуждаются лишь в слабом обжаривании — только чтобы усилить аромат.

За семенами фенугрека (пажитника) необходимо очень внимательно следить: если их пережарить, они становятся горькими. Если семена приобрели коричневато-желтый цвет, значит, они готовы.

Листья карри, если они свежие, можно обжарить на слабом или среднем огне.

Если вы, готовя порошок (или пасту) карри, планируете сразу же подать его к столу, то листья, чтобы проявился их характерный аромат, можно растолочь или размолоть в ступке перед тем, как смешать с другими пряностями; если же порошок предназначен для хранения, то в него непосредственно перед использованием нужно добавить целые листья карри, свежие или замороженные, и вынуть их перед тем, как подать на стол готовый карри.



Пряности для карри

Простой порошок карри

Эта малайско-китайская пряная смесь хорошо подходит для блюд из птицы, особенно для курицы, и для карри из грубой рыбы.

На 4 столовые ложки готового порошка

- 2 шт. сушеных красных чили
- 6 бутонов гвоздики
- 1 небольшая палочка корицы
- 1 ч. ложка семян кориандра
- 1 ч. ложка семян укропа
- 2 ч. ложки сычуаньского перца
- ½ ч. ложки тертого мускатного ореха
- 1 ч. ложка молотого бадьяна
- 1 ч. ложка куркумы молотой

Примечания повара

• Если вы предпочитаете очень острую и жгучую пряную смесь, добавьте семена чили (все или часть), обжарив их вместе с остальными пряностями.

• Нарезав чили, не забудьте тщательно вымыть руки, а также разделочную доску и другие кухонные принадлежности.

• Если у вас чувствительная кожа, то перед тем, как работать с чили, наденьте резиновые перчатки.



1 Кончиком ножа удалите из сушеных стручков чили семена, отрежьте черешки.



2 Положите чили, гвоздику, корицу, кориандр, семя укропа и сычуаньский перец на сковороду с толстым дном и обжаривайте, часто встряхивая сковороду, пока они не начнут издавать насыщенный пряный аромат.



3 Измельчите обжаренные пряности в тонкий порошок с помощью ступки и пестика. Можно воспользоваться и мельничкой для пряностей либо специально выделенной для этих целей электрокофемолкой.



4 Добавьте тертый мускатный орех, молотый бадьян и куркуму. Используйте порошок сразу же или храните его в герметически закрытой таре, подальше от яркого света.

ПАСТЫ КАРРИ

На всех базарах Юго-Восточной Азии продается множество растертых сочных пряностей: имбирь, чили, лук-шалот, чеснок, тамаринд, лемонграсс, галгант. Купив мясо, курицу или рыбу, любой повар непременно обращается к торговцу пряностями. Тот спрашивает: «Какой карри вам нужен? Острый или нежный? Сколько порций?» Получив ответы и перекинувшись с покупателем парой-другой шуточек (покупка пряностей — не только серьезное дело, но и повод пообщаться), торговец выложит на банановый лист нужное количество каждой пряности и свернет лист в аккуратный кулек.

Наши супермаркеты выглядят не столь колоритно, как азиатские базарчики, однако и в них можно купить готовые пасты карри. А можно приготовить такую пасту самим.

Если вам приходится растирать много сочных пряностей, у вас может возникнуть желание приобрести традиционную большую восточную ступку — ее внутренняя поверхность, шероховатая, покрытая ямками или ребристая, помогает «держать» пряности, пока вы толчете их пестиком.

Если же вы предпочитаете делать все быстро, ступку и пестик можно заменить кухонным процессором или блендером. Неиспользованную пасту карри следует хранить в морозилке, в пластиковых ванночках.



Тайские пасты карри

Малайская пряная паста для курицы рендang

Это весьма жгучая смесь. Ее можно сделать мягче, если положить меньше чили.

На 350 г пасты

- 6 шт. красного чили без семян
- 12 головок лука-шалота
- 4 зубчика чеснока
- кусочек корня куркумы длиной 2,5 см или 1 ч. ложка молотой куркумы
- 10 шт. орехов макадамия
- кубик размером 2,5 см пасты креветочной (бланчан)
- 3 стебля лемонграсса

1 Поместите нарезанный кольцами чили, крупно рубленный шалот, чеснок, нарезанную ломтиками куркуму, орехи и бланчан в кухонный процессор.



2 У стеблей лемонграсса удалите корешки и острым ножом нарежьте нижние 5 см стебля тонкими ломтиками.

3 Добавьте лемонграсс в процессор, к остальным компонентам, и измельчите все в однородную массу. При этом вам придется один-два раза соскрести пасту со стенок чаши.

Примечание повара

Приготовленную пасту карри используйте сразу, либо переложите в стеклянную банку и, плотно укупорив, поместите в холодильник. Она может храниться 3—4 дня. Можно также положить пасту в пластиковый контейнер и поместить в морозильник.

Тайская паста карри муссаман

Эта жгучая и пряная паста используется для приготовления тайского варианта мусульманского карри; по традиции, это блюдо готовят из говядины, но можно использовать и другие виды мяса, например, курицу или молодую баранину.

На 170 г пасты

- 12 шт. крупных сушеных красных чили
- 1 стебель лемонграсса
- 4 ст. ложки рубленого лука-шалота
- 5 зубчиков чеснока
- 2 ч. ложки рубленого галганта
- 1 ч. ложка семян кумина
- 1 ст. ложка семян кориандра
- 2 бутона гвоздики
- 6 горошин черного перца
- 1 ч. ложка креветочной пасты (бланчан)
- 1 ч. ложка соли
- 1 ч. ложка сахара
- 2 ст. ложки растительного масла

1 Стручки чили замочите приблизительно на 15 минут в горячей воде, предварительно удалив семена.

2 У лемонграсса отрежьте корешок и нарежьте нижние 5 см стебля мелкими кусочками.



3 Нарезанный лемонграсс положите в сухой вок, добавьте рубленые лук-шалот, чеснок и галгант, а затем обжаривайте 1—2 минуты.

4 Добавьте семена кумина и кориандра, гвоздику, черный перец и обжаривайте 5—6 минут на слабом огне, постоянно помешивая. Пересыпьте пряности в большую ступку.

5 Откиньте чили на сито, затем положите в ступку к остальным пряностям и тщательно разотрите пестиком.



Добавьте подготовленную креветочную пасту (бланчан), соль, сахар, растительное масло и растирайте до получения однородной массы. Используйте пасту по мере надобности. В холодильнике, в плотно укупоренной стеклянной банке, она может храниться до 4 месяцев.

Примечания повара

- Вам легче будет измельчить пряности, если вы заложите в кухонный процессор большее их количество, да и консистенция пасты в этом случае будет нежнее.
- Для достижения наилучшего результата перед тем, как измельчать пряности, нарежьте их ломтиками в следующем порядке: сначала галгант, затем лемонграсс, свежий имбирь и куркуму, чили, орехи, креветочную пасту, чеснок и лук-шалот. Если смесь получилась густоватой, добавьте немного растительного масла или кокосовых сливок. Однако, если вы это сделали, то не забудьте соответственно уменьшить количество масла или кокосовых сливок, когда будете жарить пасту.
- Креветочную пасту (бланчан) изготавливают из ферментированных креветок. Перед использованием бланчан подвергают легкой тепловой обработке, обычно обжаривают. Если у вас газовая плита, то просто насадите кусочек креветочной пасты на металлический шампур и подержите, поворачивая, над маленьким или средним огнем; можно также нагревать бланчан под грилем электрической плиты до образования румяной корочки, не допуская подгорания.

Кулинарные жиры и растительные масла

По-китайски: ши ю

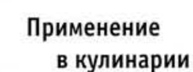
Животные жиры и растительные масла считаются необходимыми продуктами в любой из мировых кухонь, но в Азии им придается особо важное значение — в основном, потому, что азиаты очень любят жареные блюда. В прежние времена для жаренья использовали (а в Китае и поныне используют) сало или животный жир, но растительные масла обладают тем достоинством, что их можно нагревать гораздо сильнее, чем сало, не опасаясь, что они начнут чадить. Для жаренья во фритюре, чтобы продукты получились хрустящими, жир также нужно сильно нагреть.

Растительное масло можно получить из самого разнообразного сырья — от семян редиса до мака. В Китае популярностью пользовалось рапсовое масло — до тех пор, пока в XVI столетии португальцы не завезли туда арахис. Нельзя сказать, что новую культуру сразу же оценили как масличную, однако к XIX веку арахисовое масло прочно вошло в обиход по всей Азии.
В Японии поначалу безраздельно царило кунжутное масло, но впоследствии японские повара обнаружили, что можно добиться лучших результатов, если смешивать его с арахисовым, особенно при приготовлении любимой японцами темпуры, так как такую смесь можно нагреть до более высокой температуры, не опасаясь чада.

Обычными продуктами в Юго-Восточной Азии являются кокосовое и пальмовое масла, хотя и то, и другое уже не так популярны, как раньше, поскольку содержат много насыщенных жиров.

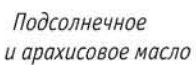
Аромат и вкус

У каждого вида жира или растительного масла — свой вкус и аромат, у некоторых жиров — резкий, у других — довольно мягкий. Например, бараний и говяжий жиры обладают более резким запахом, чем куриный или свиной, а арахисовое и рапсовое масла имеют более ярко выраженный вкус, чем хлопковое, соевое или подсолнечное.



Применение в кулинарии

На Востоке жирам и маслам отводится, в основном, роль среды, в которой готовится пища, но иногда жир или масло используется как полноправный ингредиент блюда. Например, некоторые китайские блюда подают с нутряным свиным салом, которое слегка взбивают.



Подсолнечное и арахисовое масло



Пальмовое масло

Подготовка масла для жаренья

Чтобы нейтрализовать запах масла, его часто ароматизируют. В нагретое масло добавляют небольшие кусочки пряных овощей или пряностей — например, свежего имбиря, зеленого лука или чеснока, которые вынимают, как только масло пропитается их запахом,— перед тем, как добавить в вок или на сковороду остальные продукты. Это позволяет избежать «масляного» вкуса готовых блюд.

Хранение

Масла и жиры под действием воздуха постепенно окисляются и прогоркают. Растительное масло хранят в прохладном темном месте. Масло, которое неоднократно использовалось для жаренья во фритюре, может приобрести неприятный запах. Чтобы этого избежать, китайские повара каждый раз после использования прогревают масло для фритюра с кусочком свежего имбиря. После 3—4 использований масло непригодно для жаренья.

Ароматные масла

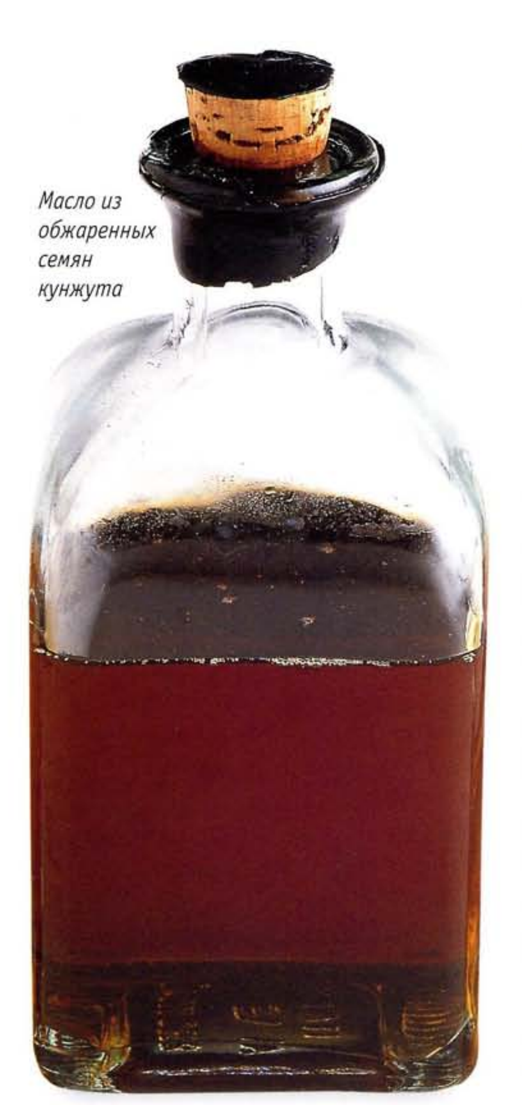
По-китайски: тьяовэй ю

Для приготовления соусов и заправок в азиатской кухне используют несколько видов ароматных масел, чаще всего — кунжутное, но масло чили также пользуется популярностью.

КУНЖУТНОЕ МАСЛО

По-мандарински: жима ю; по-кантонски: ма ю; по-японски: гама-абура

Кунжутное масло, применяемое для ароматизации блюд, весьма отличается от того, на котором готовят еду в Индии и на Среднем Востоке. Для получения такого масла кунжутные семена предварительно обжаривают, чтобы проявился их аромат.



Масло из обжаренных семян кунжута

Аромат и вкус

У масла из обжаренных кунжутных семян ярко выраженные ореховые вкус и запах. Смешанное масло — из поджаренных и сырых семян — намного светлее и имеет более мягкий вкус.

Смешанное кунжутное масло (вверху) и масло чили

Применение в кулинарии

Для жаренья кунжутное масло из обжаренных семян не годится, оно быстро начинает чадить при нагревании. Его используют в салатах, а также добавляют в супы и жареные блюда.

Кулинарные тонкости

При нагревании аромат кунжутного масла усиливается. Обычно несколько капель масла добавляют перед подачей в суп или жареное блюдо.

Хранение

Бутылку с кунжутным маслом следует держать в темном прохладном месте, так как его аромат слабеет под действием яркого света и тепла. Прогоркает оно намного быстрее, чем другие растительные масла.

МАСЛО ЧИЛИ

По-китайски: ла ю; по-японски: ю

Чтобы получить масло чили, в горячее растительное масло кладут рубленые стручки сушеного красного чили, рубленый красный репчатый лук, чеснок, соль и настаивают несколько часов. Существует еще «масло чили XO» — в него для запаха добавляют сушеных морских гребешков, и стоит оно дорого. Масло чили легко приготовить в домашних условиях: положите в термос 20 нарезанных сушеных стручков чили. Нагрейте 250 мл арахисового или кукурузного масла, пока оно не начнет дымиться, дайте остыть 5 минут, залейте этим маслом перец и дайте постоять один-два часа. Полученное масло слейте.

Аромат и вкус

У масла чили приятный запах и жгучий вкус — намного более сильный, чем у бобовой пасты чили или соуса чили.

Применение в кулинарии

Масло чили не используют для приготовления пищи — только в качестве соуса для макания. В странах Юго-Восточной Азии им заправляют салаты. Им сбрызгивают сверху мохингу — мьянмский рыбный суп, а в тайской кухне добавляют к обжаренным креветкам.

Хранение

Хранят масло чили в прохладном темном месте до нескольких месяцев.

Уксусы

РИСОВЫЙ УКСУС

По-мандарински: мику;
по-кантонски: хук цо; по-японски: су

В восточной кулинарии широко применяется уксус, получаемый путем ферментации риса либо при перегонке рисовых зерен. Первый имеет цвет темного янтаря и известен в Китае под названием красного, или черного уксуса; второй — прозрачный и называется белым уксусом. Сырьем для получения рисового уксуса служит смесь клейкого и длиннозерного сортов риса с ячменем, пшеницей и рисовой шелухой. Все это подвергается двойной ферментации, а затем выдерживается — срок созревания может достигать 6—7 месяцев. В Японии из риса делают коричневый уксус — гэн маэ су, темный и крепкий.



Рисовый уксус

Аромат и вкус

Красный, или черный уксус обладает восхитительным запахом и мягким, сладковатым вкусом. Дистиллированный белый уксус намного крепче. У него уксусный запах и очень резкий, едкий вкус. Японский коричневый рисовый уксус имеет кисло-сладкий вкус.

Как приготовить суши с уксусом
Рис, предназначенный для приготовления суши, заправляют смесью горячего рисового уксуса с солью и сахаром. Технология проста: чтобы использовались японский рис и качественный уксус. Вареный рис выкладывают на плоское блюдо, добавляют горячую уксусную смесь и тщательно перемешивают. В процессе перемешивания уксус быстро охлаждается, а рис становится красивым и блестящим. После этого рис накрывают крышкой и ждут, когда он полностью остынет, чтобы его можно было формовать.

Применение в кулинарии

Старое китайское изречение гласит: «Встав поутру, первым делом проверь, есть ли на кухне семь предметов первой необходимости: дрова, рис, масло, соль, соевый соус, уксус и чай». Уксус в китайской кулинарии всегда играл жизненно важную роль; в некоторых регионах страны, особенно на севере, его добавляют почти в каждое блюдо, хотя количество уксуса иногда столь мало, что его едва чувствуешь. Рисовый уксус — важный ингредиент всемирно известного кисло-сладкого соуса, изобретенного на севере Китая, а также популярного сычуаньского острокислого соуса.

В Азии рисовый уксус добавляют в тайский огуречный соус и в соусы для макания, во вьетнамский уксусно-чесночный рыбный соус, а также используют для консервирования и приготовления солений.

Тайские повара добавляют рисовый уксус в различные блюда, включая знаменитый острокислый суп. В Японии с рисовым уксусом готовят превосходное суши.

Кулинарные тонкости

Если рисовый уксус слишком долго нагревать, его аромат улетучится, а пища приобретет очень резкий и довольно неприятный вкус. Поэтому в азиатской кухне уксус обычно вводят в блюдо последним.

Хранение

Рисовый уксус, налитый в бутылку, может храниться очень долго.

ДРУГИЕ ВИДЫ УКСУСА

Кокосовый уксус делают из кокосового нектара, или «*тодди*», который выжимают из чашелистиков цветков кокосовых пальм. Этот уксус янтарного цвета очень ценится на Филиппинах. **Японский уксус пон** делается из скисшего сока цитрусовых плодов, похожих на лаймы.





Кокосовый уксус и уксус пон

Соусы и пасты

Соевый соус

По-мандарински: чжань ю; по-кантонски: чи ю; по-японски: сойю; по-индонезийски: кесап, кетьяп; по-малайски: кичуп, таую; по-тайски: сиеу

Соевый соус, который вырабатывают из ферментированных соевых бобов,— один из наиболее значительных вкладов Азии в мировую сокровищницу кулинарного искусства. Он используется не только в качестве заменителя соли, но и как компонент многих блюд.

Темный (сверху) и светлый соевые соусы

Приготовление соевого соуса — процесс весьма длительный. Соевые бобы сперва очищают, затем замачивают, варят на пару и, наконец, смешивают с пшеничной мукой и дрожжевой закваской. Процесс заквашивания длится до двух лет. После этого готовый соус фильтруют и разливают в бутылки. Ускорить процесс приготовления соуса невозможно, если мы хотим получить продукт высшего качества.

Аромат и вкус

В продажу поступают три основные разновидности китайского соевого соуса. **Светлый соевый соус** — это соус «первой экстракции», его, как и оливковое масло, получают при первом отжиме. Он светло-коричневого цвета, с нежным вкусом и приятным «бобовым» ароматом. **Темный соевый соус** — это соус, который был оставлен для дальнейшего дозревания. Он намного темнее и обладает сильным ароматом. В темный соус добавляют жженый сахар, поэтому он чуть слаще, чем светлый. **Обычный соевый соус** представляет собой смесь светлого и темного соусов.

Японский соевый соус также бывает нескольких видов: **усукути** — светлый, менее соленый, чем китайский светлый соус; **тамари** — темный, густой, с резким вкусом, но при этом даже менее соленый, чем усукути. **Соую** — ароматный соус, выдержанный около двух лет. Индонезийский соус **кесап манис** — черный, густой, с сильным запахом и сладким вкусом. Светлая разновидность, **кесап асин**, представляет собой довольно жидкий соус со слабым вкусом. Используют индонезийские кулинары и промежуточную разновидность соуса, **кесап седанг**, однако по сравнению с кесап манисом этот соус пользуется меньшей популярностью.

Существует несколько видов японского соевого соуса — от темного и густого до более светлого и менее насыщенного.

Индонезийские соевые соусы — кесап манис (сверху) и кесап асин

Применение в кулинарии

Как правило, светлый соевый соус хорошо сочетается с морепродуктами, белым мясом, овощами и супами, а более темный добавляют в подливки, он превосходно подходит к красному мясу, барбекю и тушеным блюдам. В качестве соуса для макания лучше подать обычный соус или смесь светлого соуса с темным в соотношении 3:2. Эта пропорция хороша также для приготовления маринадов.

Кулинарные тонкости

Если соевый соус входит в состав блюда, его следует добавлять в самом конце приготовления, чтобы не испортить цвет продуктов и не заглушить естественный вкус основного компонента. Это замечание справедливо для супов, тушеных и жареных блюд, а также тех кушаний, для которых предварительно обжаренные продукты в течение недолгого времени тушатся на сильном огне, но не для случаев, когда обжаренные продукты долго тушатся на слабом огне в соусе с незначительным добавлением соевого соуса. Если соевый соус используется как заправка для салатов и других холодных кушаний подобного рода, то добавлять его следует непосредственно перед подачей.

Хранение

Натуральный соевый соус, полученный путем ферментации, не хранится долго. Запечатанная бутылка может простоять год или два, но, как только вы ее откупорите, соус быстро выдохнется.

Некоторые марки соуса не содержат консервантов, открытые бутылки с такими соусами следует хранить в холодильнике.





Соус тамари

Курица якитори

Соевый соус — основной компонент некоторых классических соусов и маринадов. Для приготовления этого японского блюда куриный шашлык маринуется в загущенной мукой смеси соевого соуса с саке и сахаром. Можно приготовить двойную порцию соуса, чтобы подать с готовыми шашлыками.

На 4 порции

- 6 шт. куриных бедрышек
- 1 пучок зеленого лука
- японская смесь из семи пряностей

Для соуса якитори

- 150 мл соевого соуса
- 90 г сахарной пудры
- 5 ч. ложек саке
- 1 ст. ложка пшеничной муки

1 Для соуса якитори хорошо перемешайте в небольшой кастрюле соевый соус с саке, сахарной пудрой и мукой. Доведите смесь до кипения, постоянно помешивая, затем уменьшите огонь и варите при слабом кипении 10 минут, пока соус не выпарится на треть. Снимите с огня.

2 Куриные бедрышки освободите от костей, нарежьте крупными кусками и нанижите на 12 бамбуковых вертелов, чередуя с нарезанным зеленым луком. Жарьте 5—10 минут, пока мясо не будет готово. Во время жаренья один-два раза обильно полейте курятину соусом.

3 Посыпьте шашлык смесью из семи пряностей и сразу подавайте. По желанию к шашлыку можно подать немного соуса якитори.

РЫБНЫЙ СОУС

По-китайски: ю лу; по-тайски: нам пла; по-вьетнамски: нуок мам

Вьетнамскую и тайскую кухни так же трудно представить себе без рыбного соуса, как китайскую и японскую — без соевого. Во Вьетнаме этот соус обычно делают из креветок, а в Таиланде для его приготовления чаще используют ферментированную соленую рыбу.

Аромат и вкус

Все виды рыбного соуса очень соленые и обладают резкими запахом и вкусом. У тайского *нам пла* вкус и запах немного сильнее, чем у вьетнамского *нуок мама* или китайского *ю лу*. По цвету разные виды соуса могут значительно отличаться друг от друга. Считается, что светлые сорта лучше темных.

Применение в кулинарии

Рыбный соус широко применяется по всей Азии как приправа для всех видов острых блюд. Его также используют в качестве соуса для макания — в этом случае вкус соуса обогащают, добавляя в него мелко рубленные чили и чеснок, а также сок лайма и сахар.



Рыбный соус

Хранение

Как правило, рыбный соус продается в бутылках — пластиковых или стеклянных. Откупоренную бутылку можно хранить до года, если держать ее в темном прохладном месте.

УСТРИЧНЫЙ СОУС

По-мандарински: хаою; по-кантонски: хо йоу

Этот коричневый густой соус — гордость кантонской кухни. Его изготавливают на соевой основе, добавляя для вкуса устричный сок, соль и карамель, а для густоты — кукурузную муку. Этот соус гуще и светлее, чем рыбный или соевый.



Устричный соус

Аромат и вкус

Устричный соус обладает приятным ароматом, и своим превосходным нежным вкусом ничуть не напоминает рыбу.

Применение в кулинарии

Устричный соус — универсальная приправа, которая может быть использована в самых разных блюдах. Особенно хорош этот соус с диетическими продуктами, такими, как соевый творог или курица, но вместе с тем, он прекрасно подходит и к продуктам с более ярко выраженным вкусом — например, говядине или морепродуктам.

Кулинарные тонкости

Устричный соус используется только для приготовления блюд, но никогда не подается в качестве соуса для макания. Добавлять его в блюдо лучше в конце приготовления.

Хранение

Откупоренная бутылка соуса может храниться очень долго, если держать ее в холодильнике, но не следует забывать о сроке годности.



Темный соус хой син

Светлый соус хой син

СОУС ХОЙ СИН

По-мандарински: хайзян чжань; по-кантонски: хой син чжонь; по-вьетнамски: тоунг ден

Соус хой син, еще одно замечательное изобретение кантонских поваров, называют также соусом барбекю. Китайское название «хой син» означает «запах моря», но, в отличие от устричного и рыбного, этот соус не содержит морепродуктов.

Аромат и вкус

Основными компонентами этого весьма популярного соуса являются ферментированные бобы, сахар, уксус, соль, чили, кунжутное масло и чеснок. Хороший хой син должен иметь приятный запах и насыщенный, теплый, сладко-соленый вкус.

Применение в кулинарии

Обычно хой син используют в качестве маринада, но можно также подать его как соус для макания. Не следует подавать этот соус к утке по-пекински, как это делается в некоторых ресторанах.

Кулинарные тонкости

Если хой син используют в качестве маринада, например, к свиным ребрышкам или курице, то можно просто полить им продукты.

Хранение

Обычно хой син продается в стеклянных или жестяных банках. Откупоренная стеклянная банка хой сина в холодильнике может храниться несколько месяцев. Из жестяной банки следует перелить соус в неметаллическую тару и также хранить в холодильнике.

СОУС ЧИЛИ

По-мандарински: лачжао чжань; по-кантонски: ла чжу чжунь; по-тайски: сод прик

Из всех соусов чили наиболее известен китайский, но есть еще острый вьетнамский, пряный и густой тайский.

Аромат и вкус

У китайского соуса чили, который продается расфасованным в бутылки, вкус довольно острый и пряный, с фруктовой ноткой, так как в состав этого соуса входят свежий красный чили, соль, уксус и сливы или яблоки. Соус чили по тайскому рецепту делается из сладкого и жгучего стручкового перца с добавлением уксуса, имбиря и пряностей. Кроме этого существует китайский густой соус, который готовят только из чили с солью,— вкус у него более жгучий.

Применение в кулинарии

Жидкий соус чили используют как для приготовления блюд, так и в качестве соуса для макания; более густой соус в основном добавляют в блюда, заменяя им бобовую пасту чили.

Кулинарные тонкости

Соус чили добавляют в блюда понемногу, так как он бывает очень жгучим.

Хранение

Откупоренную банку с соусом чили следует держать в холодильнике.



Сладкий (сверху) и обычный соус чили

СЛИВОВЫЙ СОУС

По-мандарински: мейзи чжань; по-кантонски: шуин мей чжёнь; по-вьетнамски: куонг нгот

Сливовый соус готовится из сливового сока с добавлением сахара, соли, уксуса и загустителя. Как правило, этот соус ассоциируется с китайской кухней, однако тайские повара также неравнодушны к сливовому соусу — правда, они делают его по собственному рецепту, из консервированных слив и сахара.

Аромат и вкус

Каждый производитель использует свой, немного иной набор пряностей, некоторые добавляют в него имбирь, чили или чеснок. Попробуйте соус, прежде, чем добавлять его в блюдо, так как некоторые его марки могут оказаться очень жгучими.

Применение в кулинарии

На Западе сливовый соус обычно подают к утке по-пекински, а также используют в качестве соуса для макания к фаршированным блинчикам и другим дим сум.

Хранение

Как правило, сливовый соус продается в стеклянных банках. Откупоренную банку нужно хранить в холодильнике.

ЛИМОННЫЙ СОУС

По-мандарински: ниньмень чжань; по-кантонски: нинь мунь чжонь

Лимонный соус — густой, нежный и бархатистый, будто специально создан для услады европейского нёба.

Аромат и вкус

У лимонного соуса пряный, остросладкий вкус и довольно пикантный цитрусовый аромат. Готовят его из свежего лимонного сока, цедры, соли и сахара, а для густоты добавляют крахмал.

Применение в кулинарии

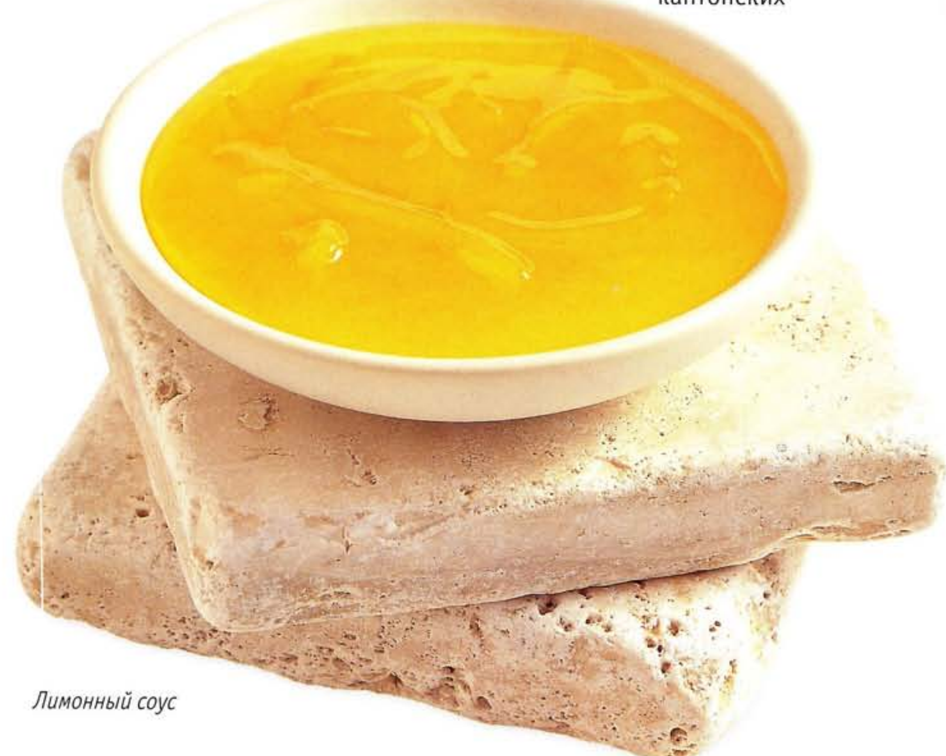
Применение лимонного соуса в процессе приготовления ограничивается, по-видимому, единственным блюдом — курицей с лимонным соусом, которая входит в меню большинства кантонских ресторанов. Кроме того, этот соус можно подавать к различным блюдам, жаренным во фритюре, в частности, к морепродуктам.

Хранение

Откупоренную стеклянную банку или бутылку с лимонным соусом следует хранить в холодильнике. Используйте соус, не дожидаясь, пока пройдет срок годности, так как при слишком долгом хранении он теряет свой свежий аромат.



Сверху вниз. Устричный соус, сливовый соус и хой син



Лимонный соус

ЧЕРНЫЙ БОБОВЫЙ СОУС

По-мандарински: шизи чжянь;
по-кантонски: си чжир чжёнь

Этот популярный соус, представляющий собой смесь пюре из соленых черных бобов с соевым соусом, сахаром и пряностями, был создан специально для удобства европейских поваров — сами китайцы и жители Юго-Восточной Азии используют только целые ферментированные бобы, из которых каждый готовит свой собственный соус, растирая их в воке.

Аромат и вкус

У ферментированных черных бобов сильный «аромат» и резкий вкус, не всегда приятный для непривычного европейского нёба, но, однажды оценив этот довольно грубый вкус, многие уже не в силах обходиться без него.

Применение в кулинарии

Черный бобовый соус не следует добавлять в блюдо в холодном виде, сначала его нужно разогреть. Обычно перед тем, как добавить в блюдо, соус сдабривают зеленым луком, чили, чесноком или имбирем. Этот соус используется для приготовления тушеных, жареных блюд, а также при варке на пару. В продажу поступают и готовые черные бобовые соусы, уже приправленные чили или чесноком. Такие соусы перед употреблением также следует подогреть, чтобы ярче проявился их вкус и аромат.

Черный бобовый соус

Хранение

Откупоренную банку с соусом следует держать в холодильнике. Этот соус прекрасно выдерживает длительное хранение.



Ферментированные черные бобы, из которых каждый китайский повар готовит свой собственный черный бобовый соус.

ЖЕЛТЫЙ БОБОВЫЙ СОУС

По-мандарински: хуань чжань;
по-кантонски: мо ши чжёнь; по-тайски: тао чжиеу каоу

Этот любимый китайцами соус известен также под названием коричневого бобового соуса. Готовят его, смешивая измельченные ферментированные соевые бобы с пшеничной мукой, сахаром и солью. В результате получается паста, которая не только используется в чистом виде, но и служит основой для приготовления множества изысканных соусов, таких как хой син, соус чу хоу, гуйлиньский соус чили, сычуаньский острый соус и соус к утке по-пекински.

Аромат и вкус

У обычного желтого бобового соуса великолепный аромат и восхитительный вкус. Он не такой соленый, как черный бобовый соус.

Ферментированные желтые бобы и желтый бобовый соус

Применение в кулинарии

С помощью желтого бобового соуса можно придать новые оттенки блюдам из мяса, птицы, рыбы и даже овощей. Кроме того, желтый бобовый соус — идеальная основа для маринадов, в этом случае в него обычно вводят дополнительные ингредиенты, например, чеснок, зеленый лук и рисовое вино.

Хранение

Желтый бобовый соус хорошо хранится в холодильнике, в пластиковом контейнере с крышкой.

БОБОВАЯ ПАСТА ЧИЛИ

По-мандарински: доубан чжань;
по-кантонски: тобан джан

Это гордость сычуаньской кухни. Для приготовления пасты используется не соя, а разновидность обыкновенных бобов, отсюда и ее китайское название *доубан* или *тобан*. За пределами Китая эта приправа продается под разными названиями, такими, как бобовый соус чили, острый бобовый соус или просто сычуаньский соус.

Аромат и вкус

В продажу поступает несколько видов бобовой пасты чили — от мягкой до жгучей, но все они обладают приятным «бобовым» запахом и насыщенным вкусом.

Применение в кулинарии

Бобовая паста чили и соус чили не являются взаимозаменяемыми продуктами: у них разная консистенция и вкус. Паста немного гуще, чем соус, ее добавляют для вкуса в тушеные и жареные блюда.

Кулинарные тонкости

Перед применением бобовую пасту чили следует хорошо разогреть. Ее никогда не подают на стол в холодном виде в качестве соуса для макания.

Хранение

Откупоренную стеклянную банку с пастой следует хранить в холодильнике. Хранится она хорошо, но использовать ее нужно до истечения срока годности.



Бобовая паста чили

Красная бобовая паста

Мисо

Это общее название для нескольких разновидностей соевой пасты, сырьем для которой служат сваренные на пару соевые бобы. Сою подвергают ферментации с помощью различных натуральных заквасок — некоторые из них готовятся из риса, другие — из ячменя или пшеницы, но большинство — из тех же соевых бобов. В зависимости от вида закваски и времени ферментации, получаются пасты различного вкуса, цвета и консистенции.

Наибольшей популярностью пользуется красная паста, или *муги мисо* (внизу в центре). Вкус у нее резче, чем у более сладкой белой пасты, или *коме мису* (внизу слева). Третья разновидность, *хачо мисо* (внизу справа), отличается темным цветом и ярко выраженным вкусом. Мисо — основной ингредиент супа, который в Японии подают почти к каждой трапезе. Если смешать мисо с майонезом, получится приправа мисо-майо.







КРАСНАЯ БОБОВАЯ ПАСТА

По-мандарински: доуша;
по-кантонски: доу са

Эта густая нежная паста из красной фасоли, или фасоли-адуки, подслащенная сахаром, продается только в азиатских и восточных магазинах в маленьких жестяных баночках.

Аромат и вкус

У этой пасты нежный вкус и приятный мягкий аромат. Хотя в процессе приготовления пасту подслащивают, ее сладость никогда не доходит до приторности, и восточные повара часто добавляют в нее сахар, чтобы усилить вкус. Иногда в доуша добавляют и другие ароматизаторы — молотую кассию или экстракт кунжутных семян.

Применение в кулинарии

Красную бобовую пасту используют в основном для приготовления сладких блюд, ею начиняют пирожные и пампушки, а также смазывают блинчики, которые затем жарят во фритюре.

Хранение

Пасту можно хранить несколько месяцев в холодильнике в пластиковом контейнере с плотной крышкой.



Креветочная паста

КРЕВЕТОЧНАЯ ПАСТА

По-малайски: бланчан, баланчан; по-индонезийски: тераси, трасси; по-тайски: капи; по-бирмански: нгапи

Креветочная паста — неважно, называют ли ее *бланчан, тераси, капи* или *нгапи* — непременный компонент множества острых и пряных блюд Юго-Восточной Азии. Делают эту пасту из креветок — их солят, сушат, измельчают, а затем ферментируют при высокой температуре и влажности, пока она не начнет издавать очень резкий запах. Цвет пасты может варьировать от устрично-розового до коричневого с пурпурным оттенком. Готовую пасту прессуют и продают в пачках, либо в крохотных пластиковых или стеклянных баночках.

Кунжутная паста

Кунжутная паста, используемая в восточной кухне, и тахини, часто упоминаемая в рецептах ближневосточных блюд,— отнюдь не одно и то же. Тахини делают из сырых семян кунжута, тогда как для производства кунжутной пасты семена предварительно обжаривают, чтобы проявился их богатый ореховый аромат. Если в списке ингредиентов восточного блюда значится кунжутная паста, не поддавайтесь искушению взять вместо нее тахини,— аромат, близкий к нужному, можно получить, добавив к арахисовому маслу немного кунжутного.



Аромат и вкус

Стоит развернуть пачку или откупорить баночку — и в нос ударяет запах протухшей рыбы. После тепловой обработки неприятный запах улетучится. Креветочная паста — один из тех компонентов, которые превращают блюдо в нечто особенное, придавая его вкусу насыщенность, остроту и ясно различимую азиатскую ноту.

Применение в кулинарии

Креветочная паста — хороший источник протеина и витамина С. Ее используют для ароматизации рисовых блюд, добавляют в соусы сатай, с ее помощью придают более насыщенный вкус салатным заправкам, соусам для макания, карри и тушеным блюдам. Креветочная паста — основной ингредиент знаменитого *нам прик* — таиландского соуса для макания. Мьянмские повара используют эту пасту, чтобы усилить аромат *баланчаунга* — пряной смеси из сушеных креветок, которую добавляют в рис.

Обработка

Перед использованием креветочную пасту следует подогреть, чтобы смягчить неприятный запах.

Хранение

Пасту нужно хранить в холодильнике.

Обработка креветочной пасты

Паста не нуждается в обработке, если вы собираетесь жарить ее вместе с другими ингредиентами, но если паста предназначена для самбала, салата или заправки, ее нужно подогреть, чтобы уменьшить неприятный запах.



1 Отрежьте от пачки небольшой кусочек пасты, нарежьте его кубиками размером 1 см. Насадите кубик на металлический вертел.



2 Держа вертел за конец (не забудьте взять прихватку), поворачивайте кубик пасты над слабым или средним огнем пока паста не будет выглядеть сухой, но не подгоревшей. Это действенный способ, но паста при этом издает очень сильный запах.



3 Если вы не хотите, чтобы на кухне пахло, можно прибегнуть к другому способу: заверните кубик пасты в фольгу и подержите на разогретой сухой сковороде в течение 5 минут, время от времени переворачивая.

Самбалы

На Западе «самбалами» стали называть любые блюда, подаваемые вместе с карри. У поваров Юго-Восточной Азии этот термин относится ко множеству острых пряных приправ, соусов, приготовленных на основе чили.

Особой популярностью самбалы пользуются в Индонезии. Самбал — важный компонент *рийстафеля* (плоский круглый кекс из овсяной или пшеничной муки на дрожжах). Он появился в те времена, когда Индонезия была колонией Голландии. Теперь в Нидерландах также хорошо знают и любят это вкуснейшее блюдо.

В Индонезии самбал может выступать и в роли основного блюда. К примеру, *самбал горенг* представляет собой пряный соус из чили, в который добавлены самые разнообразные продукты: мелкие мясные фрикадельки, нарезанная кубиками рыба, овощи или нарезанные дольками вареные яйца.

Применение в кулинарии

В Сингапуре, Индонезии и Малайзии наибольшей любовью пользуется *самбал бланчан* (самбал из чили и креветочной пасты). Для его приготовления свежие стручки красного чили режут крупными кусочками, а затем толкут, добавив немного соли и обработанной креветочной пасты (*бланчан*).

Чтобы смесь не была слишком густой, в нее добавляют немного лаймового или лимонного сока. Этот самбал имеет чрезвычайно жгучий вкус.

Примерно таким же образом готовится *самбал оэлек*, в него добавляют немного коричневого сахара, чтобы ярче проявились ароматы ингредиентов.

Одна чайная ложка такого самбала (5 мл) эквивалентна небольшому стручку чили. После использования банку закрывают и держат в холодильнике.

В числе типичных тайских блюд можно назвать один или два самбала, не считая весьма любимого тайцами *нам прик*, он готовится из сушеных креветок, креветочной пасты (бланчан), чили, чеснока, рыбного соуса, лимонного сока и коричневого сахара. *Нам прик* подают к сырым, жареным или вареным овощам или добавляют в вареный рис. Другой популярный самбал, в состав которого входят рыбный соус, лимонный сок, чили и лук-шалот, подают к блюдам из рыбы и морепродуктов.

Самбал оэлек

В холодильнике, в плотно закрытой стеклянной банке, этот самбал может храниться до шести недель. Поэтому если вы часто готовите индонезийские блюда, имеет смысл сразу приготовить его в достаточном количестве. Доставая самбал из банки по мере надобности, следует пользоваться ложкой из пластика или нержавеющей стали. Этот соус — чрезвычайно жгучий, и может даже обжечь кожу, поэтому, если вы дотронулись до него пальцами, сразу же тщательно вымойте руки.

На 350 г самбала

450 г свежего красного чили
2 ч. ложки соли

1 Стручки перца разрежьте пополам, кончиком острого ножа удалите семена и выбросьте их вместе с отрезанными черешками перца. Положите перец в кастрюлю с кипящей водой и варите 5—8 минут.

2 Откиньте перец на сито, затем поместите в кухонный процессор или блендер и измельчите. Готовый соус должен иметь довольно грубую консистенцию, поэтому нужно выключить процессор до того, как перец превратится в однородную массу.

3 Переложите измельченный чили в стеклянную банку, посолите его и накройте банку пергаментом или прозрачной пленкой, а затем закройте крышкой.

Самбал оэлек (слева), самбал бланчан (внизу) и нам прик — очень жгучие соусы из чили



Нуок чам

Нуок чам заменяет жителям Вьетнама привычные для нас перец и соль. Этот пикантный самбал, в состав которого входят чили, чеснок, сахар, рыбный соус и лимонный сок или рисовый уксус, представляет собой классический пример сочетания острого, сладкого, кислого и соленого, столь типичного для вьетнамской кухни.

Самбалы и соусы, как правило, подают в маленьких мисочках. За семейным столом все макают кусочки вареного мяса, рыбы или овощей в общую миску с соусом, либо каждый кладет по ложечке соуса на свою тарелку.

Приготовление

Чтобы самбал имел наисвежайший вкус, смешивайте его компоненты непосредственно перед подачей к столу. Для измельчения сочных ингредиентов используйте кухонный процессор или блендер, а сухие пряности растирайте пестиком в ступке.

Хранение

Оставшийся неиспользованным самбал лучше всего хранить в холодильнике в стеклянной банке. Перед тем, как закрыть банку, накройте горлышко кусочком пергамента или прозрачной пленки, чтобы предохранить крышку от коррозии.

Нуок чам

Этот пряный вьетнамский самбал — превосходный, хотя и жгучий, соус для макания. Он подходит к жареным фаршированным блинчикам.

Примерно на 105 мл / 7 ст. ложек самбала

- 2 свежих стручка красного чили, очищенных от семян
- 2 раздавленных зубчика чеснока
- 15 г / 1 ст. ложка сахара
- 45 г / 3 ст. ложки рыбного соуса
- сок 1 лайма или ½ лимона

1 Положите чили в большую ступку и толките пестиком до получения пастообразной массы.

2 Переложите перечную пасту в миску, перемешайте с чесноком, сахаром и рыбным соусом. По вкусу добавьте лимонный или лаймовый сок.

Примечание повара

Будьте осторожны, работая со свежим или сушеным чили; он содержит капсаицин — маслянистое вещество, способное вызвать сильное раздражение кожи, поэтому после работы с перцем мойте руки с мылом.

Самбал кесап

Этот индонезийский соус или самбал можно подавать как подливку к сатай вместо обычного арахисового соуса, особенно к говядине и курице; также он очень хорошо подходит к курице, жаренной кусочками во фритюре.

Примерно на 150 мл / 10 ст. ложек самбала

- 1 стручок красного чили, очищенный от семян и мелко рубленный
- 2 раздавленных зубчика чеснока
- 60 мл / 4 ст. ложки темного соевого соуса
- 20 мл / 4 ч. ложки лимонного сока
- или 15 мл / 1 ст. ложка тамариндового сока
- 30 мл / 2 ст. ложки горячей воды
- 30 мл / 2 ст. ложки репчатого лука, нарезанного кольцами и жаренного во фритюре (по желанию)

1 Чили, чеснок, соевый соус и лимонный или тамариндовый сок поместите в небольшую мисочку, залейте горячей водой и хорошо перемешайте.

2 Добавьте по желанию жаренный во фритюре лук и дайте самбалу постоять около 30 минут при комнатной температуре, а затем подавайте к столу.

Самбал бланчан

Этот острый и жгучий самбал подают к блюдам из риса.

Примерно на 30 мл / 2 ст. ложки самбала

- 2—4 стручка красного чили, очищенных от семян
- соль
- кубик креветочной пасты (бланчан) величиной 1 см
- сок 1 лайма или ½ лимона

1 Положите чили в ступку, посолите его и толките пестиком до получения пастообразной массы.

2 Насадите кубик бланчана на кончик металлического вертела.

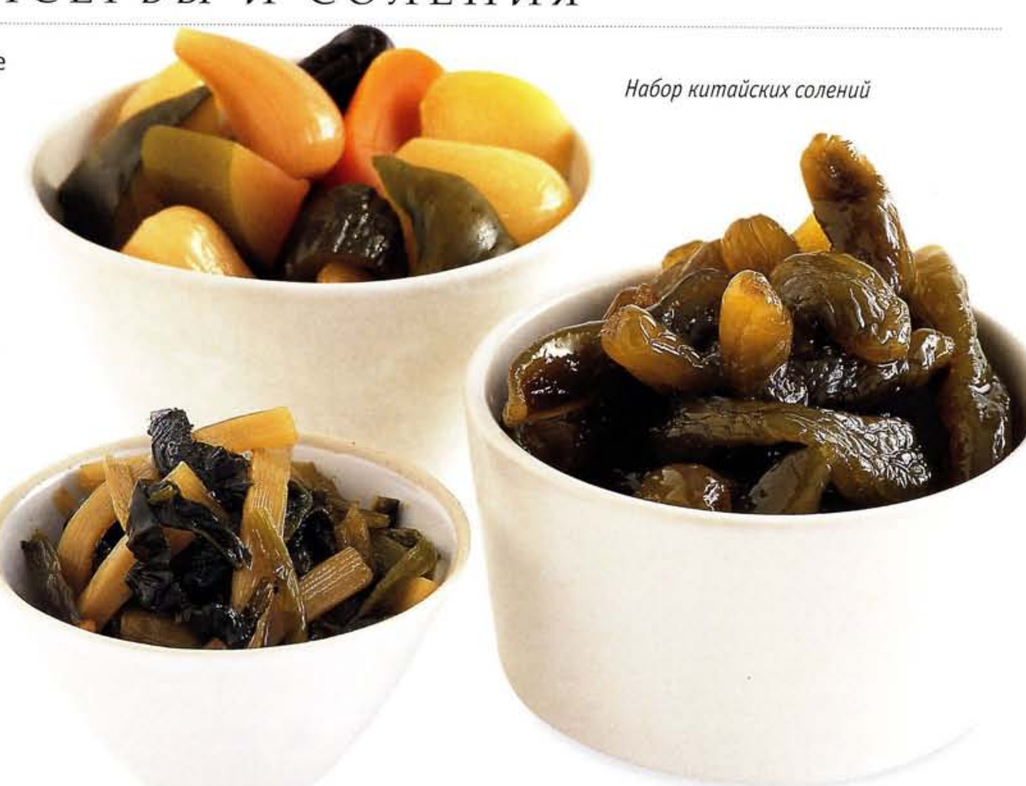
3 Держа вертел с помощью прихватки или тряпки, вращайте кубик пасты над небольшим пламенем газовой конфорки или под электрическим грилем, пока паста не будет выглядеть сухой, но не подгоревшей.

4 Добавьте пасту в растолченный перец и хорошо разотрите смесь пестиком. Добавьте по вкусу лимонный или лаймовый сок.

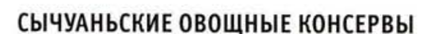
Овощные консервы и соления

Консервы и соления занимают важное место в рационе азиатов. Консервированные и соленые овощи и — в меньшей степени — фрукты в Азии используются повсеместно. В числе наиболее известных солений можно назвать *чоу-чоу*, китайский сладкий маринад ассорти, и *кимчи*, соление с резким чесночным вкусом. Японцы обожают соления, например, соленые сливы, а индонезийцы смакуют *атьяр кунинг* — желтое, слегка острое, овощное ассорти.

Существует несколько способов консервирования. Чаще всего в качестве консерванта используется соль; затем продукты высушиваются, обычно на солнце. Другой способ заключается в том, чтобы частично высушить продукт, а затем погрузить его в рассол или в раствор на соевой основе.



Набор китайских солений



Сычуаньские овощные консервы

По-мандарински: жакай; по-кантонски: я чой

Этот вид консервов — родом из провинции Сычуань, но теперь его производят и в других областях Китая. Делают эти консервы из стеблей горчичной зелени, которые сначала сушат на солнце, а затем солят в рассоле. Очищенные и вымытые стебли кладут под пресс, чтобы отжать лишнюю жидкость,— мандаринское название *жакай* означает «прессованные овощи» — затем добавляют к ним чили и пряности, и оставляют дозревать в запечатанных глиняных горшках.

Соленая зелень горчицы



Аромат и вкус

Сычуаньские соления обладают резким запахом, который непривычному человеку может показаться неприятным. У них нежная и хрустящая консистенция и довольно соленый и острый вкус.

Применение в кулинарии

В отличие от большинства видов овощных консервов и солений, сычуаньские соления — продукт довольно универсальный. Их не только подают как приправу, но и добавляют в супы, паровые и обжаренные блюда.

Обработка и приготовление

Перед подачей или перед тем, как добавлять сычуаньские соления в блюдо, их нарезают тонкими ломтиками или полосками. Так как вкус у них очень соленый и острый, их перед использованием часто промывают водой, чтобы смыть лишние чили и соль.

Хранение

Обычно сычуаньские соления продаются в жестяных банках, но в некоторых восточных магазинах их продают и вразвес. Неиспользованные соления следует держать в холодильнике в герметично закрытой таре,— так они могут храниться практически неограниченное время.

Китайские соления

В западных магазинах можно увидеть множество видов китайских солений. Они могут состоять из одного ингредиента — имбиря, чеснока, головок зеленого лука, чили, стручковой фасоли, капусты, огурцов, тыквы, побегов бамбука, моркови или дайкона (китайского редиса или мули), или представлять собой ассорти. Отдельные виды овощей обычно солят в темном соевом рассоле, тогда как ассорти чаще заливают прозрачным рассолом с добавлением сахара, сычуаньского перца,

Соленые огурцы популярны во многих странах Азии. Эти огурчики приготовлены в Корее.

очищенного спирта, свежего имбиря, а иногда еще и уксуса и чили. Очищенные овощи выдерживаются в рассоле в запечатанных глиняных горшках, которые ставят в прохладное темное место летом на неделю, а зимой — до одного месяца. Чем дольше овощи выдерживались в рассоле, тем они вкуснее.

ЯПОНСКИЕ СОЛЕНИЯ

По-японски: цукемоно

Существует множество разновидностей японских солений, известных под названием *цукемоно*. В Японии солят примерно те же виды овощей, что и в Китае, но несколько иным способом. Начать с того, что японцы, в отличие от китайцев, готовят соления не в глиняных горшках, а исключительно в деревянных кадушках, пересыпая овощи солью, вместо того, чтобы погружать их в рассол. Заполненную кадушку накрывают крышкой, а сверху придавливают ее большим камнем или другим гнетом. Под действием соли и гнета овощи выделяют сок.

В числе других способов консервирования можно назвать маринование в саке, соление в мисо или в рисовых отрубях. Наиболее популярны соления из дайкона (мули), бок чой, огурцов, баклажанов, хрена и головок зеленого лука. К суши и сасими традиционно принято подавать тонко нарезанный розовый соленый имбирь (гари).

Соления — важная часть японского рациона. Их подают как приправу к основным блюдам, как десерт или для того, чтобы освежить нёбо после еды. Соления могут ставиться на стол по одному, либо сразу по два или три вида, при этом их всегда красиво раскладывают на маленьких тарелочках.



Чоу-чоу — сладкое китайское овощное ассорти

Умебоси. Эти мелкие соленые сливы (внизу) — японский деликатес. Сливы срывают недозревшими и засыпают солью, добавив красные листья сисо, чтобы придать солению характерный цвет. У этих консервов соленый и острый вкус; мелко рубленные умебоси часто используют как начинку для рисовых шариков.

Маринованные побеги бамбука. Для приготовления этого вьетнамского деликатеса нарезанные ломтиками побеги бамбука заливают уксусом со специями. Маринованные побеги — очень кислые, и перед употреблением их следует вымочить в воде. Используют их в основном в супах и бульонах, часто подают к утке.

Соленый чеснок очень любят в Таиланде. Мелкие головки чеснока солят целиком в кисло-сладком рассоле (внизу).

Консервированные лаймы — еще один тайский деликатес: целые лаймы выдерживают в рассоле или в смеси соевого соуса, сахара, соли и уксуса.



Кокосовое молоко и сливки

Без кокосового молока невозможно себе представить азиатскую кухню. Старая пословица гласит: «Кто сажает кокосовую пальму, тот сажает еду и питье, посуду и одежду, жилище для себя и наследство для своих детей». Достигнув зрелости, кокосовая пальма продолжает плодоносить 75—100 лет, вот почему ее так высоко ценят.

Кокос называли индийским орехом, пока португальцы, удивившись виду этого плода, не окрестили его «коко», что означает «обезьяна» или «клоун». В сезон свежие кокосы продаются в восточных магазинах и супермаркетах. Жидкость, которая плещется внутри ореха, когда вы его встряхиваете,— это не кокосовое молоко, а кокосовый сок. Любой путешественник, который его пробовал, скажет вам, что кокосовый сок — освежающий напиток, особенно если его добывают из свежего, зеленого ореха. Из этого сока также делают пальмовое вино, которое может быть весьма крепким.

Средний кокос весит около 675 г. Свежий орех наполнен жидкостью, поэтому, перед тем, как купить кокос, его следует потрясти. Чтобы расколоть орех, возьмите его в левую руку, так, чтобы «глазки» были как раз над большим пальцем. Линия раскола проходит между «глазков». Держите кокос над миской, чтобы не пролился сок. Аккуратно ударьте по линии раскола молотком или тупой стороной тесака. Если вы сделаете это правильно, то орех расколется на две аккуратные половинки. Попробуйте маленький кусочек белой мякоти, чтобы убедиться в свежести ореха — в редких случаях мякоть бывает прогорклой. Вставляя лопаточку между наружной оболочкой и мякотью, извлеките кусочки свежего кокоса.

Кокосовое молоко

Тонкую коричневую кожицу с этих кусочков можно при желании удалить ножом для чистки картофеля.

Кокосовое молоко, как и кокосовые сливки делается из тертой мякоти кокоса. На Востоке можно купить свеженатертый кокос в мешочках специально для этой цели. Кокосовую стружку нужно несколько раз отжать, добавив к ней теплой воды, пока жидкость не станет мутной и не приобретет чудесный кокосовый аромат. Процедив эту жидкость, вы получите кокосовое молоко, а если дать молоку постоять, то на его поверхности образуется слой кокосовых сливок, подобно тому, как отстаиваются обычные сливки на цельном молоке.

В наше время кокосовое молоко отличного качества — есть даже сорт, содержащий 88% жира — продается в жестяной и картонной упаковке, и даже в странах, где кокосовые пальмы растут в изобилии, жители часто используют готовое кокосовое молоко для удобства и экономии времени.

Тертый кокос продается в пачках по 200 г. Если по рецепту требуется очень малое количество кокосового молока, разведите 50 г тертого кокоса в 100 мл горячей воды.



Свежий кокос раскалывается на две аккуратные половинки, если вы ударите по нему, правильно выбрав место.



Пачка тертого кокоса

Так же можно приготовить и кокосовые сливки, но в этом случае тертого кокоса следует взять больше — 75 г. Пряности для многих тайских карри перед тем, как добавить их в блюдо, обжаривают в кипящих кокосовых сливках вместо обычного масла.

Применение в кулинарии

Кокос широко применяется в кухнях Юго-Восточной Азии. Молоко во многих рецептах заменяет бульон, а также добавляется в карри и тушеные блюда в конце приготовления, для обогащения вкуса. Из риса, сваренного в кокосовом молоке, можно приготовить пикантное дополнение к основному блюду, или основу для рисовых пирожных, а также превосходный сливочный рисовый пудинг. В Таиланде кокосовое молоко часто используется для приготовления ароматных супов.

Приготовление кокосового молока

Кокосовое молоко из сушеного кокоса можно приготовить в домашних условиях. Эта процедура занимает немного времени, но весьма выгодна. Вы можете приготовить данным способом столько кокосового молока, сколько вам требуется, но выгоднее все же готовить его в больших количествах — в этом случае оно обойдется вам дешевле, чем купленное или полученное другим методом.



1 Всыпьте в чашу кухонного процессора 225 г сушеного кокоса и залейте его 450 мл кипятка. Включите процессор на 20—30 сек, затем дайте кокосовой смеси слегка остыть. Если вы готовите большое количество молока, то сразу же перелейте смесь в большую миску, засыпьте в процессор следующую партию кокоса и повторите операцию.



2 Поставьте в раковину большую миску, а сверху — сито, застеленное муслиновой салфеткой. Положите в сито размоченный кокос.



3 Поднимите и скрутите концы салфетки и, держа ее над ситом, постарайтесь выжать из кокосовой массы как можно больше жидкости. Отжатый кокос выбросьте, а кокосовое молоко используйте согласно рецепту.

Кокосовые сливки



Примечания повара

- Если вы делаете кокосовое молоко, не выбрасывайте выжимки: из них можно приготовить еще одну порцию молока. Правда, качество его будет хуже, и использовать его следует, только если требуется разбавить молоко первого отжима.
- Неиспользованное кокосовое молоко или сливки нужно перелить в пластиковую банку и поместить в холодильник. Хранить молоко можно день-два, можно также заморозить его.
- Перед тем, как использовать свежее кокосовое молоко, дайте ему постоять, чтобы отстоялись сливки. Их можно оставить, чтобы молоко было более жирным, или снять большой ложкой.

Пиво, вино и крепкие спиртные напитки

Искусство изготовления алкогольных напитков уходит корнями в глубокую древность. Человек начал изготовлять алкоголь, как только открыл, что из забродившей смеси толченого зерна с водой, если дать ей постоять, получается кислый опьяняющий напиток — пиво.

Судя по результатам археологических раскопок на севере Китая, у жителей Поднебесной империи еще за 2000 лет до нашей эры были отдельные кубки и чаши для каждого вида напитков. Историки согласны с тем, что от изобретения первого примитивного «вина» до разработки сложного питейного ритуала, предполагавшего использование для каждого напитка сосудов различной формы, прошло много времени. Следовательно, можно предположить, что некоторые виды алкогольных напитков были хорошо знакомы китайцам еще на заре их цивилизации — то есть, более пяти тысяч лет назад.

Среди наиболее популярных японских марок пива — Саппоро и Асахи, имеющиеся в широкой продаже на Западе.





В числе китайских марок пива — Пять Звезд и легкое, пильзеньского типа, Циндао.

Уже во времена династии Шань (около 1600—1100 гг. до н. э.) из проса делалось темное вино, которое торжественно подавали к столу в изящных бронзовых сосудах. Начало XII века до нашей эры ознаменовало собой новый этап в истории виноделия: письменные источники свидетельствуют, что в производстве вина стали применять закваску. Это новшество дало китайцам возможность контролировать как вкус, так и крепость. Вино и поныне не утратило своего значения для азиатов, хотя пиво в наше время пользуется большей популярностью.

Пиво

По-мандарински: пи чжу;
по-кантонски: пи чжиу

В Китае и Японии пиво появилось только в конце XIX века — и мгновенно завоевало огромную популярность. Теперь пиво — любимый алкогольный напиток азиатов, и почти каждая азиатская страна производит пиво, как на экспорт, так и для внутреннего потребления. Больше всего азиаты любят пиво типа пильзеньского (пилс), светлый, золотистый лагер, с характерной ярко выраженной нотой хмеля и крепостью в 4,5—5 градусов.

Китайское пиво

Среди китайских марок пива наибольшей известностью, несомненно, пользуется **Циндао**, светлое, сухое пиво пильзеньского типа, которое готовят на воде из ручья Лаошан из китайского хмеля и ячменя. У этого пива изыскан-

ный и освежающий вкус, оно пользуется чрезвычайной популярностью за границей, не только у членов китайской диаспоры, но и у европейцев.

В 1898 году часть полуострова Шандонь стала германской колонией. Немцы, кроме завода по производству вина в Яньтае, в 1903 году построили пивоваренный завод в Циндао, назвав его Англо-Германской Пивоваренной компанией. Этот завод, волею истории,

Сингапурское пиво Тигр популярно во всем мире.



не раз переходил из рук в руки — от англичан к немцам, от них — к японцам, пока после Второй мировой войны не стал собственностью КНР. С тех пор в Китае появилось много пивоваренных заводов, но Циндао по-прежнему остается самым крупным и мощным предприятием этой отрасли.

Кроме того, в западных магазинах иногда можно увидеть пиво **Шанхай, Пекин, Снежинка** и **Ю Чуан** («Яшмовый источник»). Все они представляют собой лагеры пильзеньского типа, но у каждого — свой особый вкус.



Японское пиво

Громадная пивная индустрия Японии своим рождением также обязана иностранцам. В 1869 году американская фирма Вигрэнда и Копленда попробовала открыть пивоварню в Йокагаме. Вскоре после этого японское правительство пожелало купить в Германии технологию пивоварения. Постепенно управление фирмой Копленда перешло в руки японцев, которые в 1888 году присвоили ей название **Кирин**.

Ныне пивоваренная компания Кирин стала одной из крупнейших в мире. Она входит в японский концерн Мицубиси, а по объему выпуска превосходит даже Хейнекен. Фирма Кирин владеет девятью пивоваренными заводами, расположенными в разных областях страны, и экспортирует свою продукцию почти во все страны мира. До недавнего времени 60% продаж пива на внутреннем рынке приходилось на долю Кирин,— недавно эта цифра снизилась до 40%, отчасти стараниями главного конкурента Кирин — фирмы **Асахи**, которая в последние годы резко увеличила свой экспорт. Кроме этого, претендентами на пальму первенства в японской пивоваренной промышленности являются фирма **Саппоро**, которая, к тому же, не прочь отобрать у Кирин звание старейшего производителя пива в стране, и молодая, основанная лишь в 1963 году, компания **Сантори**.

Баночное пиво из Таиланда

Пиво Юго-Восточной Азии

Всемирно известное сингапурское пиво **Тигр** появилось случайно: в 1929 году филиалы фирмы **Хейнекен** не смогли договориться с голландскими колониальными властями о размещении своих заводов на Яве и поэтому основали Малайские пивоварни в Сингапуре, а позже — в Куала Лумпуре.

Из таиландских лагеров наиболее популярен **Сингха**, производства компании Бун Роуд, названный в честь героя местных мифов — изящного, но грозного существа, сходного со львом.

Возможно, немногие знают, что Филиппины — родина одного из крупнейших в мире трестов по производству пива, **Сан-Мигуэль.** Трест владеет тремя заводами на Филиппинах, одним в Гонконге и одним в Папуа — Новой Гвинее. За пределами Азии он имеет три завода в Испании, но они, по иронии судьбы, являются лишь филиалами филиппинских предприятий.

Связи Индонезии с ее бывшей метрополией — Голландией — до сих пор дают о себе знать: фирма **Хейнекен** основала на Яве дочернее предприятие по производству пива пильзеньского типа.

В числе других популярных в Азии марок пива — вьетнамское **33**, тайваньское **Тайвань**, и корейские **ОВ** и **Корона**, но в западных магазинах их увидишь редко.

ВИНО

По-мандарински: чжу; по-кантонски: чжиу

Китайцы, как правило, совершенно не разбираются в вине. Даже будучи знатоками хорошей кухни, они не в силах отличить слабое столовое вино от крепких спиртных напитков. Китайское слово *чжу* или *чжиу* в разговорной речи означает любое спиртное.



Саке

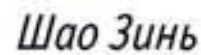
Китайские вина

Рисовое вино царит в погребах и барах Поднебесной, и для страны, где основным продуктом питания является рис, это вполне естественно. В Китае производятся сотни сортов рисового вина, однако лишь немногие из них идут на экспорт. Сами китайцы чаще всего называют его **хуань чжу** — «желтым вином» — за золотисто-янтарный цвет. Самый лучший и известный сорт рисового вина называется **Шао Зинь**,— по названию округа, где его делают. История виноделия в округе Шао Зинь, расположенном южнее Ганьчжоу в провинции Чжецзян, восходит к 470 году до нашей эры. Основным сырьем для изготовления Шао Зинь служат клейкий и обычный рис, просо и вода из большого озера, которое питают источники и ручьи, сбегающие с песчаных гор и с холмов, покрытых густыми зарослями бамбука. Воды озера так прозрачны, а поверхность так спокойна, что местные жители окрестили его «зеркалом».

Существует несколько разновидностей вина Шао Зинь. Крепость этих вин варьируется от 14 до 16 градусов, а цвет — от золотисто-янтарного до темно-коричневого. Все они обладают совершенно особым вкусом, с легкой цветочной и дымной ноткой. Вино Шао Зинь, прежде, чем пить, следует подогреть. Используют его и в кулинарии, добавляя в блюда в конце приготовления. Название одного из самых прославленных вин округа Шао Зинь — **Хуа Тяо**, то есть «резной цветок»,— напоминает об очаровательных узорах, украшающих сосуды, в которых вино созревает в погребах.

Подобно пиву и виски, вина Шао Зинь своим качеством обязаны воде. Поэтому остерегайтесь вин марки Шао Зинь, произведенных на Тайване, которые выглядят бледнее настоящих как в переносном, так и в прямом смысле. Прочитайте то, что напечатано на этикетке мелким шрифтом: если вы увидите слова «сделано в Республике Китай», то перед вами подделка.

В Китае также производят превосходные виноградные вина, некоторые из них экспортируются в страны Запада. Марки, которые стоит попробовать,— **Династия, Великая стена**



Шао Зинь





Вино из клейкого риса

и **Хуадонь.** Белые вина (рислинг и шардоне) у китайцев, похоже, получаются лучше, чем красное каберне Совиньон. В будущем Китай может стать важным винодельческим регионом.

Японские вина

Общеизвестно, что национальный напиток японцев — **саке.** Саке несколько слаще, чем китайское рисовое вино, и, в отличие от него, представляет собой почти бесцветную жидкость. Крепость саке — обычно 15 градусов.

Мирин

Это некрепкое сладкое рисовое вино широко применяется в кулинарии. Обычно его добавляют в блюдо в самом конце приготовления, чтобы не улетучился его тонкий аромат. Мирин продается в магазинах, но если вы не сможете его найти, используйте сухой херес.



Груши в китайском белом вине, с имбирем и бадьяном

Бадьян и имбирь придадут восхитительный оттенок этим сладким, пропитанным вином грушам.

На 4 порции

- 75 г / 3 ст. ложки сахарной пудры
- 300 мл белого вина
- тонко срезанная цедра и сок 1 лимона
- кусочек свежего корня имбиря длиной 7,5 см, раздавленный
- 5 звездочек бадьяна
- 10 бутонов гвоздики
- 600 мл холодной воды
- 6 слегка недозрелых груш
- 25 г стебля имбиря, нарезанного ломтиками
- натуральный йогурт для подачи



1 В большой кастрюле смешайте воду, вино и лимонный сок, добавьте цедру, корень имбиря, бадьян и гвоздику. Доведите смесь до кипения.



2 Пока готовится соус, очистите груши. Опустите их в винную смесь, убедитесь, что они полностью покрыты жидкостью, накройте кастрюлю крышкой и убавьте огонь. Варите груши на слабом огне 15 минут, или пока они не станут мягкими.



3 Шумовкой выньте груши из кастрюли, но не давайте им остывать. Кипятите винную смесь, пока ее объем не уменьшится вполовину, затем залейте ею груши. Дайте остыть, затем охладите. Нарежьте груши ломтиками, разложите по тарелкам и полейте соусом, предварительно вынув из него имбирный корень и добавив нарезанный стебель имбиря.

Подобно китайскому рисовому вину, саке предназначено не для того, чтобы запивать им еду. Большинство разновидностей саке подают к столу теплыми. Исключение составляет **Гиндзё**, превосходное сухое вино, которое пьют только охлажденным.

Согласно традиции, саке подают на стол в фарфоровом кувшине, который держат в горячей воде, чтобы нагреть вино до нужной температуры, затем разливают в маленькие чашечки. Хозяин, взяв чашечку обеими руками, должен протянуть ее гостю с учтивым поклоном. Подать чашечку саке одной рукой — значит, выказать неуважение к гостю. Гость, в свою очередь, должен взять чашечку также двумя руками, поклониться и залпом выпить теплое вино.

В Японии производятся также высококачественные виноградные вина, но в очень малых количествах: суровый климат и нехватка пригодных для виноградников земель не способствуют развитию виноделия.

Три основных производителя вина в Японии — это фирмы **Сантори, Мерсиан** и **Маннс.** Все три компании производят как белые, так и красные вина, но лишь очень малая часть их продукции попадает за границу.

КРЕПКИЕ СПИРТНЫЕ НАПИТКИ

Китайские спиртные напитки

Поскольку очищенный спирт не имеет цвета, в Китае крепкие напитки называют *бай чжу*, то есть «белое вино»,— в противоположность «желтому» рисовому вину. Поэтому, если вы в Китае попросите налить вам белого вина, это может повлечь за собой интересные ощущения и неприятные последствия, так как большинство китайских крепких напитков содержат свыше 50% алкоголя.

Большинство китайских крепких напитков получают из различных видов зерновых, в основном — из сорго, помеси проса и риса. В Китае ассортимент крепких напитков гораздо шире, нежели вин, а некоторые из них, настоянные на травах, применяются в медицине как тонизирующие.

Мао-Тай, который подают на правительственных банкетах, и Чу Йе Чинь.





Лучшим из китайских крепких напитков является, несомненно, **Мао-Тай**, который подают на правительственных банкетах и других торжествах. Может быть, вкус Мао-Тай с первого раза сложно оценить, но на Международной торговой ярмарке в Панаме в 1915 году этот напиток получил серебряную медаль, уступив только французскому коньяку, но опередив шотландское виски, и таким образом, вошел в тройку лучших крепких напитков мира. «Мао-Тай» означает «терраса под соломенной крышей». Так называется деревня в уезде Куэйчоу на юго-западе Китая. Завоевавший всемирную славу Мао-Тай делают из двух видов зерна — сорго и пшеницы, а воду берут из ручья, текущего в близлежащем ущелье. Климат в тех местах влажный и теплый. Считается, что Мао-Тай обязан своим особенным вкусом тонкой водяной дымке, постоянно висящей над ручьем.

Юг Китая традиционно считается родиной превосходных рисовых вин, тогда как лучшие крепкие напитки производят на севере. Мао-Тай производили в Куэйчоу начиная с 1529 года, но это был ничем не примечательный напиток, пока в 1704 году эти края не посетил некий торговец солью из северной провинции Шаньси. Северянин был так очарован красотой деревни Мао-Тай, что надумал поселиться в ней. В поисках нового занятия он обратил внимание на местную водку и решил улучшить ее качество, использовав тот же способ перегонки, который на его родине применяли для производства знаменитого Фен Чиу. В результате получился нынешний Мао-Тай.

Фен Чиу — один из немногих китайских крепких напитков, которые можно купить на Западе. Родом он из «деревни цветущих абрикосов» в провинции Шаньси. Делают его из сорго и проса, на воде из притока Желтой Реки. На его основе производят знаменитый **Чу Йе Чинь** («зелень бамбукового листа») — целебный ликер, который настаивается на двенадцати травах, включая листья бамбука, что придает ему приятный бледно-зеленый цвет. Пьется этот ликер очень легко, хотя крепость его — 47 градусов.

В числе других популярных китайских крепких напитков можно назвать **Ву Лянь Йе** («ликер пяти зерен») из Сычуаня, **Мей Куэй Лу** («розовая роса»); **Ву Чиа Пи** («кора с пяти побегов») и **Донг Чиу** («выдержанное вино»). Все они чрезвычайно опьяняют, так как крепость их обычно превышает 50 градусов.

Также в Китае производят бренди, ром, джин, виски и водку, похожие на европейские.

Японские крепкие напитки

В Японии есть свой национальный крепкий напиток, который называется **Сосу** («жженое вино»). Несмотря на сравнительно малую крепость Сосу — около 25 градусов, пьют его,



Виски Сантори



Солодовое виски Сантори

как правило, разведенным теплой водой, так как у него очень терпкий вкус. Первый японский спирто-водочный завод был основан в 1923 году. Образцом для японского виски послужило шотландское виски *single malt*, но у сортов, изготовленных методом смешивания, вкус ничуть не хуже. Некоторые заводы смешивают японское виски с солодовым виски, импортируемым из Шотландии.

Крупнейший и наиболее известный производитель виски — фирма Сантори. Несколько различных марок, выпускаемых ею, продаются во всем мире — в том числе **Виски, Экселленс, Ройял, Спешиал Резерв, Олд, Какубин, Голд Лэйбл, Голд 1000, Уайт Лэйбл, Рэд Лэйбл, Торис Экстра** и **Роухайд**, с ароматом бурбона. Соперники Сантори в производстве виски — Никка **(марки Джи энд Джи, Супер Никка, Блэк Никка, Хай Никка), Кирин Сигрэм (Роберт Браун и Дунбар)** и Санраку Оушн **(Уайт Лэйбл)**. Кроме них, производством виски в Японии занимаются еще несколько небольших фирм; из этих малоизвестных марок наиболее известна, пожалуй, **Годо Сусей.**

Сантори выпускает также хороший бренди. Ведущие марки — **Империал, XO, VSOP, VSO** и **VO**. Среди японских ликеров можно назвать **Мидори** — зеленый, с запахом дыни, **Оса** — ликер из зеленого чая с изысканным чайным ароматом, и **Крем де Кобаи**, бледно-розовый ликер из японских слив.

Другие азиатские крепкие напитки

На Тайване производятся многие китайские напитки, а также сделанная по образцу японской рисовая водка **Сёкусю.** В Корее стоит попробовать **Женьшень Ю.** То, что лежит в каждой бутылке этого напитка, на первый взгляд можно принять за пастернак,— но на самом деле это крупный корень женьшеня. В островных государствах, расположенных в Южно-Китайском море, путем грубой перегонки сока кокосовой пальмы или черной тростниковой патоки получают **раки** или **арак.** Чтобы повысить его крепость, в сок или патоку во время брожения обычно добавляют рис.

Женьшень Ю





Азиатские рецепты

Мы приглашаем вас совершить кулинарное путешествие
от Китая до Кореи, посетив Малайзию и Сингапур,
Таиланд, Мьянму, Индонезию, Филиппины, Японию и Вьетнам.
У каждой из этих стран — своя особая кухня, не похожая на другие.
Все эти замечательные блюда вы можете теперь приготовить сами.





Китай и Гонконг

Как минимум, четверть населения Земли готовит
у себя на кухне китайские блюда.
В огромном Китае существует не одна,
а множество кухонь, и теперь уже мало кто
из профессиональных поваров путает кантонскую кухню
с пекинской или сычуаньской.



Острокислый суп

Этот суп — один из самых любимых в Китае. Подобные супы в Азии готовят повсеместно, в некоторых из них необходимый вкусовой контраст создается сочетанием чили с лаймовым соком.



6 порций

- 4—6 китайских сушеных грибов
- 2—3 небольших кусочка древесных ушек и (по желанию) несколько золотых игл (бутоны лилии)
- 115 г мякоти свинины, нарезанной тонкими полосками
- 45 г / 3 ст. ложки кукурузной муки
- 150 мл воды
- 15—30 мл / 1—2 ст. ложки подсолнечного масла
- 1 мелко рубленная небольшая головка репчатого лука
- 1,5 л крепкого говяжьего или куриного бульона
- или 600 г готового консоме, которые нужно развести 900 г воды
- 150 г свежего твердого соевого творога (тофу), отжатого и нарезанного кубиками
- 60 мл / 4 ст. ложки рисового уксуса
- 15 мл / 1 ст. ложка светлого соевого соуса
- 1 взбитое яйцо
- 5 мл / 1 ч. ложка кунжутного масла
- соль, молотый белый или черный перец
- нарезанное полосками перо с 2—3 головок зеленого лука



1 Сушеные грибы, кусочки древесного ушка и золотые иглы положите в миску, залейте теплой водой и оставьте примерно на полчаса. Затем выньте и отожмите грибы, но воду не выливайте. Ножки грибов отрежьте и выбросьте, а шляпки нарежьте тонкими ломтиками. Мелко порубите древесные ушки, предварительно удалив у них все твердые части. Бутоны лилий свяжите в пучок нитью.

2 Полоски свиного филе слегка обваляйте в кукурузной муке; перемешайте с водой оставшуюся муку до получения однородной массы.



3 На подсолнечном масле обжарьте репчатый лук. Обжарьте на том же масле свинину. Добавьте бульон или консоме, грибы, воду, в которой грибы замачивались, древесные ушки и бутоны лилии. Доведите суп до кипения, и варите на слабом огне 15 минут.

4 Выньте бутоны лилии, убавьте огонь и, помешивая, введите в суп смесь воды и кукурузной муки. Добавьте соевый творог, уксус и соевый соус, посолите, поперчите.



5 Нагрейте суп почти до кипения, затем с венчика тонкой струйкой влейте взбитое яйцо, чтобы оно, сварившись, напоминало нити. Добавьте кунжутное масло, посыпьте суп нарезанным зеленым луком и сразу подавайте.

Пьяная курица

Так как курица для этого блюда маринуется несколько дней, очень важно, чтобы купленная птица была абсолютно свежей, от надежного поставщика. «Пьяные» блюда обычно ставят на стол холодными, в качестве закуски, либо, нарезав их аккуратными кусочками, подают к коктейлям.

4—6 порций

1 курица массой около 1,4 кг
кусочек свежего корня имбиря длиной 1 см, очищенный и нарезанный тонкими ломтиками
2 мелкие головки репчатого лука
1,75 л воды либо такое ее количество, чтобы она полностью покрывала курицу
15 г / 1 ст. ложка соли
300 г сухого хереса
15—30 мл / 1—2 ст. ложки бренди (по желанию)
нарезанный зеленый лук и зелень для оформления



1 Вымойте и обсушите курицу снаружи и изнутри; вложите внутрь тушки имбирь и головки лука. Залейте курицу водой так, чтобы вода едва покрывала тушку. Доведите воду до кипения, снимите пену и варите курицу 15 минут.

2 Выключите огонь, плотно закройте кастрюлю крышкой и дайте курице постоять в бульоне 3—4 часа. Выньте курицу из бульона и дайте ей обсохнуть. 300 г бульона отлейте в банку, а остальной бульон заморозьте — его можно будет использовать для приготовления других блюд.

3 Снимите с курицы кожу и аккуратно разделайте тушку, выкручивая суставы. Разделите каждую ножку на голень и бедро, еще по одной порции получится из каждого крылышка с частью грудки; наконец, отрежьте оставшуюся часть грудки (с костью) и разрежьте каждый кусок грудки пополам.



4 Выложите куски курицы в неглубокое блюдо, натрите их солью, накройте блюдо прозрачной пленкой и оставьте курицу на несколько часов в холодильнике.

Вариант
Чтобы подать курицу в качестве закуски к коктейлю, удалите кости, нарежьте мясо небольшими кусочками и каждый кусочек нанижите на шпажки для коктейля.



5 С поверхности бульона снимите жир. Смешайте бульон с хересом и бренди, залейте кусочки курицы, закройте пленкой и поставьте в холодильник на 2—3 дня. Переворачивайте кусочки курицы время от времени.

6 Когда курица будет готова, разрубите бедра и голени на крупные куски, разложите на блюде и оформите зеленым луком и зеленью.



Утка по-пекински с мандаринскими блинчиками

Приготовление этого блюда — процесс довольно длительный, но его можно разделить на несколько простых операций.

8 порций

1 утка массой примерно 2,25 кг
45 мл / 3 ст. ложки светлого жидкого меда
30 мл / 2 ст. ложки воды
5 г / 1 ч. ложка соли
1 пучок зеленого лука
½ огурца, очищенного от семян и нарезанного брусочками

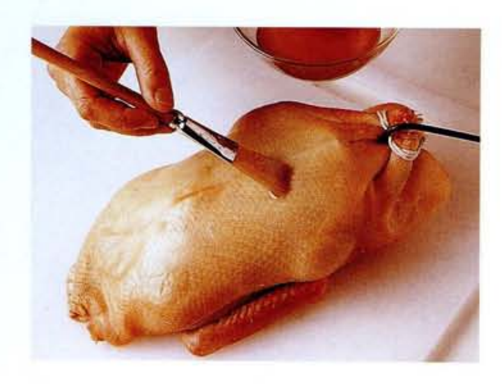
Для блинчиков

275 г пшеничной муки
5 г / 1 ч. ложка соли
45 мл / 3 ст. ложки арахисового или кунжутного масла
250 л кипятка

Отдельно подать

120 мл соуса хой син
120 мл сливового соуса

1 Вскипятите большую кастрюлю воды. Положите утку в раковину на подставку и ошпарьте. Осторожно поднимите утку над подставкой и дождитесь, пока вода полностью стечет. Крепко свяжите ножки утки кухонной нитью. Подвесьте тушку на крюк на полке в самом прохладном месте вашего дома и оставьте до утра, подставив снизу миску, чтобы жидкость с тушки не капала на пол.



2 На следующий день смешайте мед с солью и водой. Этой смесью кожу утки смажьте дважды, каждый раз подвешивая тушку на 2–4 часа (до полного высыхания).



3 Для приготовления блинчиков просейте муку с солью. Добавьте 15 мг (1 столовую ложку) растительного масла, и постепенно влейте кипяток в таком количестве, чтобы получилось мягкое, но не липкое тесто. Замесите тесто и дайте ему расстояться в течение получаса.



4 Разделите тесто на 24 части, раскатайте в сочни диаметром 15 см. Половину сочней смажьте растительным маслом, а затем сложите сочни попарно, намасленной стороной внутрь.

5 На смазанную маслом сковороду положите пару блинчиков и жарьте на слабом огне 2—3 минуты. Затем переверните блинчики и жарьте еще 2—3 минуты.

6 Готовые блинчики разделяйте и складывайте на тарелку, перекладывая листочками пергамента.
Когда все блинчики будут готовы, дайте им остыть, тщательно заверните в фольгу и уберите: пока они вам не понадобятся.

7 Положите утку на установленную на противне решетку и поместите все это в духовку, предварительно нагретую до 230 °С. Сразу же уменьшите температуру до 180 °С и жарьте утку 1 час 45 минут. При этом поливать утку вытопившимся жиром не нужно. Убедитесь, что кожа утки стала хрустящей; в случае необходимости, увеличьте температуру до максимума. Жарьте еще 15 минут.

8 Положите нарезанный полосками зеленый лук в ледяную воду, затем выньте и обсушите; обсушите кусочки огурца с помощью кухонной бумаги; подогрейте на пару приготовленные блинчики. Разлейте по блюдечкам соусы.



9 Готовую утку нарежьте на ломтики толщиной 4 мм. За столом каждый гость смазывает блинчик соусом, кладет на него немного утиной кожи и мяса, добавляет полоски лука и кусочки огурца, а затем, скатав блинчик рулетом, наслаждается изысканным блюдом.

Примечание повара

Мандаринские блинчики можно приготовить заранее и хранить замороженными: для этого нужно поместить их в пластиковый контейнер, переложив листочками бумаги для замораживания. Разогревают замороженные блинчики так же, как описано в данном рецепте.



Монгольский огненный горшок

Этот способ приготовления пищи был завезен в Китай монгольскими ордами, вторгшимися в Поднебесную империю в XIII столетии. Гости принимают участие в приготовлении этого блюда: каждый прямо на столе отваривает в бульоне разнообразные продукты, а затем ест, макая кусочки мяса в соусы.

6—8 порций

900 г ноги барашка
225 г печени и/или почек барашка
900 мл бульона из баранины (см. Примечание повара)
900 г куриного бульона
кусочек свежего корня имбиря длиной 1 см, нарезанный ломтиками
45 мл / 3 ст. ложки рисового вина или полусухого хереса
½ кочана пекинской капусты
несколько молодых листьев шпината
250 г свежего тофу (по желанию)
115 г целлофановой лапши
соль, молотый черный перец

Для соуса

50 мл красного винного уксуса
7,5 мл / ½ ст. ложки темного соевого соуса
кусочек свежего корня имбиря длиной 1 см, нарезанный ломтиками
1 перо зеленого лука, мелко нарезанное

Отдельно подать

паровые цветочные рулетики
томатный соус, сладкий соус чили, горчичное и кунжутное масло, обжаренные и растолченные семена кориандра

Примечание повара

Покупая баранину, попросите у мясника также и кости, и сами сварите из них бульон. Для этого промытые кости положите в большую кастрюлю и залейте водой так, чтобы они были полностью покрыты. Доведите до кипения и тщательно снимите пену. Добавьте 1 очищенную луковицу, 2 очищенные морковки, очищенный и раздавленный кусочек свежего корня имбиря длиной 1 см, 1 чайную ложку соли и по вкусу молотый черный перец. Снова доведите до кипения, затем варите при слабом кипении около часа, пока не получится вкусный и ароматный бульон. Процедите его, остудите, снимите с поверхности жир — и бульон готов.

1 Покупая баранину, попросите мясника нарезать ее тонкими ломтями на специальной машине. Если же вам приходится брать целый кусок, положите его примерно на час в морозильник — это облегчит нарезку.

2 Печень барашка освободите от желчных протоков и пленок, с почек, если вы их используете, удалите внешнюю пленку и сердцевину. Положите печень и почки в морозильник.



3 Смешайте два вида бульона, добавьте к ним нарезанный ломтиками корень имбиря и рисовое вино или херес, посолите и поперчите по вкусу. Варите при слабом кипении 15 минут.



4 Все виды мяса нарежьте тонкими ломтиками и уложите на блюдо.

5 На отдельное блюдо выложите нашинкованную пекинскую капусту, листья шпината, нарезанный кубиками тофу. Лапшу замочите в теплой или горячей воде, согласно инструкции на упаковке.



6 Приготовьте соус для макания, смешав его ингредиенты. Другие соусы, а также толченые семена кориандра, разложите на отдельные небольшие блюдца и поставьте на поднос. Корзинка со свежими паровыми цветочными рулетиками должна быть наготове.



7 Влейте в чашу монгольского огненного горшка кипящий бульон. Можно вместо горшка использовать посуду для фондю. Каждый из гостей, взяв с блюда ломтик мяса, с помощью палочек или вилки для фондю опускает его в бульон и варит, а затем, обмакнув в один из соусов и запанировав, при желании, в семенах кориандра, съедает, заедая паровым цветочным рулетиком.

8 Когда все или почти все мясо будет съедено, долейте в чашу бульон, если это необходимо, и добавьте откинутую на сито лапшу, овощи и тофу. Поварите все это минуту или две, так, чтобы лапша стала мягкой, а овощи остались слегка хрустящими, и подайте суп в подогретых чашках, с оставшимися рулетиками.



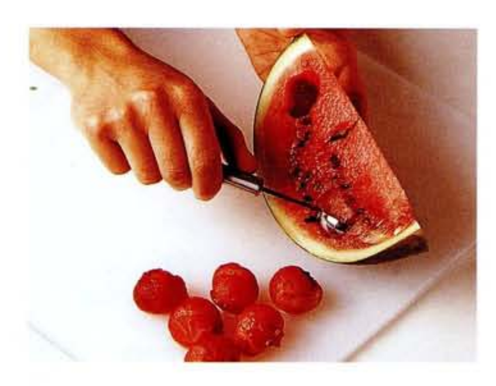
Ледяная фруктовая горка

Это блюдо с эффектным названием представляет собой фрукты, разложенные на «горке» из кубиков льда. Для него фрукты нарезают крупнее, чем для фруктового салата, и подают с палочками для коктейля, чтобы кусочки фруктов можно было накалывать на них.

6—8 порций

1 карамбола
4 кумквата
6 плодов физалиса
225 г очищенного от семян черного винограда
225 г крупной клубники
1 яблоко и/или 1 азиатская груша
2 крупных очищенных апельсина
8 свежих очищенных личи (по желанию)
1 шарантская дыня и /или ½ арбуза
сахарная пудра
ломтики каффир-лайма для оформления

Примечание повара
Можно использовать любые ярко окрашенные фрукты, по сезону.



1 Карамболу нарежьте тонкими ломтиками, кумкваты разрежьте пополам. У клубники удалите чашелистики. Яблоко и (или) грушу нарежьте дольками, апельсины разделите на дольки. Мякоть дыни нарежьте шариками или дольками. Все фрукты охладите.

2 Приготовьте «горку» из кубиков льда. Для этого вам понадобится широкая плоская миска. Наполните эту миску растолченными ледяными кубиками и поставьте в морозильник как минимум на час. Туда же поместите блюдо.

3 Вынув миску со льдом из морозильника, аккуратно вытряхните ледяную «горку» на блюдо, а сверху красиво разложите кусочки фруктов.

4 Оформите горку ломтиками каффир-лайма и сразу подавайте к столу; пустите по кругу чашку с сахарной пудрой — для тех, кто любит сладкое.

Яблоки в меду по-китайски

Это великолепное лакомство лучше всего готовить, когда вы хотите угостить немногих избранных. Медовый кляр становится хрустящим, если готовые яблоки обмакнуть в ледяную воду.

4—5 порций

4 сочных и твердых яблока
сок ½ лимона
25 г кукурузной муки
подсолнечное масло для фритюра
поджаренные семена кунжута для посыпки

Для кляра
115 г пшеничной муки, смешанной со щепоткой соли
120–150 мл воды
30 мл / 2 ст. ложки подсолнечного масла
2 яичных белка

Для соуса
250 мл прозрачного меда
120 мл подсолнечного масла
5 мл / 1 ч. ложка белого винного уксуса

1 Очищенные яблоки разрежьте на 8 частей, сбрызните лимонным соком и посыпьте кукурузной мукой. Для соуса нагрейте, помешивая, мед с маслом. Сняв с плиты, добавьте уксус и перемешайте.



2 Замесите тесто из муки, масла, соли и воды. Введите взбитые в крепкую пену белки.



3 Кусочки яблока насаживайте на кончик вертела и, обмакнув в кляр, жарьте во фритюре. Обсушите, полейте соусом.

4 Переложите яблоки на блюдо, слегка смазанное подсолнечным маслом, посыпьте семенами кунжута и сразу подавайте с чашкой ледяной воды.



Хрустящие фаршированные блинчики по-шанхайски

Раньше эту знаменитую закуску согласно обычаю подавали гостям на Новый год. А поскольку Новый год в Китае в старину отмечали весной, блинчики стали называть «весенними».

12 блинчиков

12 сочней
30 г / 2 ст. ложки пшеничной муки, смешанной с водой до пастообразного состояния
подсолнечное масло для фритюра

Для начинки

6 китайских сушеных грибов (перед использованием их следует замочить на полчаса в теплой воде)
150 г тофу
30 мл / 2 ст. ложки подсолнечного масла
225 г мякоти свинины, пропущенной через мясорубку с мелкой решеткой
225 г крупно рубленных очищенных вареных креветок
2,5 г / ½ ч. ложки кукурузной муки, смешанной в пасту с 15 мл / 1 ст. ложкой светлого соевого соуса
по 75 г нашинкованных побегов бамбука или тертой моркови, нарезанных ломтиками водяных орехов и бобовых ростков
перо 6 головок зеленого лука
немного кунжутного масла

Для соуса

100 мл светлого соевого соуса
15 мл / 1 ст. ложка соуса чили или мелко рубленного свежего чили
немного кунжутного масла
рисовый уксус по вкусу

1 Для начинки откиньте грибы на сито, затем отрежьте ножки, а шляпки нарежьте тонкими ломтиками. Ломтиками нарежьте соевый творог.

2 Обжаривайте свиной фарш на масле 2—3 минуты. Положите креветок, пасту из кукурузной муки и побеги бамбука или морковь, перемешайте, добавьте ломтики водяного ореха.

Примечание повара

Замороженные сочни для фаршированных блинчиков следует размораживать при комнатной температуре. Для этого откройте упаковку и лопаточкой отделите сочни друг от друга. Накройте сочни влажной тканью.



3 Прибавьте огонь, добавьте в вок зеленый лук или порей и бобовые ростки и перемешивайте 1 минуту. Добавьте грибы и тофу, посолите, поперчите, влейте кунжутное масло, перемешайте. Снимите с огня, охладите.

4 Разделите сочни (см. Примечание повара). Положите сочень на стол углом к себе. На середину сочня положите немного начинки и накройте ее ближайшим к вам углом. Оставшиеся свободными стороны сочня смажьте мучной пастой, загните к середине и сверните блинчик рулетом.
Так же нафаршируйте и остальные блинчики.

5 Жарьте блинчики во фритюре пока они не станут золотистыми и хрустящими. Готовые блинчики обсушите на кухонной бумаге и сразу подавайте. Для соуса смешайте все указанные ингредиенты. Подайте соус к блинчикам.



Мясные фрикадельки «Львиная голова»

Эти мясные фрикадельки сначала обжаривают, а затем варят в бульоне при слабом кипении. Их традиционно подают, обложив зеленью.

2—3 порции

- 450 г свиного фарша (пропустить его через мясорубку с мелкой решеткой)
- 4—6 консервированных водяных орехов (откинуть на сито и мелко порубить)
- 5 г / 1 ч. ложка мелко рубленного свежего корня имбиря
- 1 небольшая мелко рубленная головка репчатого лука
- 30 мл / 2 ст. ложки темного соевого соуса
- 1 взбитое яйцо
- 30 г / 2 ст. ложки кукурузной муки, с добавлением соли и молотого черного перца
- 30 мл / 2 ст. ложки арахисового масла
- 300 мл куриного бульона
- 2,5 мл / ½ ч. ложки сахара
- 115 г пак чой (черешки удалить, листья вымыть)
- соль, молотый черный перец





1 Смешайте фарш, водяной орех, имбирь и лук с 15 мл / 1 ст. ложкой соевого соуса, посолите и поперчите, добавьте взбитое яйцо. Разделайте полученную массу на восемь—девять фрикаделек, запанируйте их в части кукурузной муки. Остальную муку смешайте с водой до получения пасты.



2 Обжарьте фрикадельки на подсолнечном масле. Ложкой с прорезями переложите фрикадельки в вок.

3 Добавьте к оставшемуся в сковороде маслу бульон, сахар и соевый соус. Осторожно нагрейте, помешивая так, чтобы поднять осадок со дна. Залейте полученным соусом фрикадельки и варите их под крышкой при слабом кипении 20—25 минут.



4 Увеличьте нагрев и положите в сковороду пак чой. Продолжайте варить еще 2—3 минуты, или пока листья не начнут вянуть.

5 Листья уложите на блюде, сверху выложите фрикадельки. Положите в соус пасту из кукурузной муки, перемешайте, доведите до кипения и варите, пока соус не загустеет. Фрикадельки полейте соусом и подавайте к столу.

Вариант

Вы можете попробовать взять вместо свинины говядину или молодую баранину, либо заменить часть свинины креветками или крабовым мясом.

Чайные яйца

Эти яйца, покрытые мраморным рисунком, похожи на старинные фарфоровые изделия. Чайные яйца можно подать как закуску с рисовой кашей или взять с собой на пикник.

6 порций

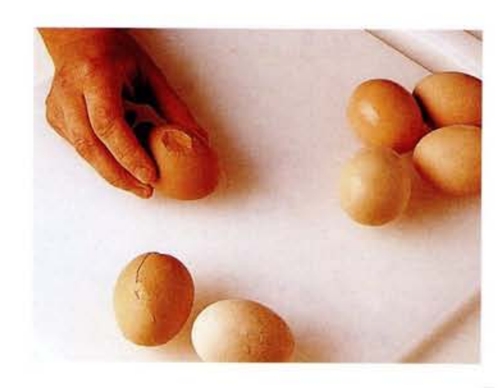
- 6 яиц
- 30 мл / 2 ст. ложки темного соевого соуса
- 5 г / 1 ч. ложка соли
- ½ звездочки бадьяна
- 2 пакетика чая

Примечания повара

• Соевый соус и чай придают яйцам не только цвет, но и тонкий аромат. Используйте темный соевый соус — он ароматнее.

• Убедитесь, что вода, в которой варятся яйца, кипит очень слабо, не допускайте, чтобы раствор соевого соуса слишком сильно выкипал. Яйца должны быть во время варки полностью покрыты водой.

1 Положите яйца в кастрюлю с холодной водой, доведите воду до слабого кипения и варите яйца 20 минут.



2 Когда яйца сварятся, залейте их холодной водой и дайте остыть. Затем осторожно покатайте яйца по столу, чтобы скорлупа растрескалась, но очищать яйца от скорлупы не следует.



3 В кастрюлю с водой влейте соевый соус, добавьте соль и бадьян. Положите яйца и пакетики чая. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите при слабом кипении полтора-два часа.

4 Сняв яйца с огня, оставьте их на ночь в отваре. Утром осторожно очистите их, разрежьте на четвертинки и подавайте.

Утка Аниты Вонг

Китайцы просто обожают блюда из утки: для них эта птица — символ гармонии в отношениях между супругами. Без утки не обходится ни один праздничный стол.

4—6 порций

- 1 утка с потрохами, массой примерно 2,25 кг
- 60 мл / 4 ст. ложки растительного масла
- 2 рубленых зубчика чеснока
- кусочек свежего корня имбиря длиной 2,5 см, очищенный и нарезанный тонкими ломтиками
- 45 г / 3 ст. ложки бобовой пасты
- 30 мл / 2 ст. ложки светлого соевого соуса
- 15 мл / 1 ст. ложка темного соевого соуса
- 15 г / 1 ст. ложка сахара
- 2,5 г / ½ ч. ложки порошкообразной смеси из пяти пряностей
- 3 «лучика» от звездочки бадьяна
- 450 мл утиного бульона (см. Примечание повара)
- соль
- нарезанный зеленый лук для оформления

1 Сварите утиный бульон (см. Примечание повара), процедите, промакните сверху кухонной бумагой, чтобы убрать лишний жир. Отмерьте 450 мл бульона.



2 Сначала поджарьте на масле чеснок, а потом положите утку. Жарьте ее, пока тушка слегка не зарумянится, затем переложите на тарелку.

3 На сковороду, в масло, положите имбирь, добавьте бобовую пасту, перемешайте, жарьте 1 минуту, затем влейте оба вида соевого соуса, всыпьте сахар и пряную смесь. Снова положите на сковороду утку и жарьте ее до образования румяной корочки. Добавьте бадьян, соль и перец, влейте бульон. Тушите под крышкой при слабом кипении 2—2½ часа. Дайте утке остыть в соусе.

4 Разрежьте утку на порции и полейте соусом. Оформите «кудряшками» из зеленого лука. Подавайте холодной.

Примечание повара

Чтобы приготовить утиный бульон, залейте утиные потроха 600 мл воды, добавьте небольшую головку репчатого лука и кусочек имбиря, доведите до кипения и варите 20 минут.



Курица по-сычуаньски под соусом кунь по

Это блюдо, изобретенное в западно-китайской провинции Сычуань, стало классикой китайской кухни.

3 порции

- 2 куриные грудки, очищенные от кожи и костей, общей массой примерно 350 г
- 1 яичный белок
- 10 г / 2 ч. ложки кукурузной муки
- 2,5 г / ½ ч. ложки соли
- 30 г / 2 ст. ложки соленых желтых бобов
- 15 мл / 1 ст. ложка соуса хой син
- 5 г / 1 ч. ложка сахара
- 15 мл / 1 ст. ложка рисового вина или полусухого хереса
- 15 мл / 1 ст. ложка винного уксуса
- 4 раздавленных зубчика чеснока
- 150 мл куриного бульона
- 45 мл / 3 ст. ложки арахисового или подсолнечного масла
- 2—3 сушеных стручка чили, разломанных на мелкие кусочки
- 115 г жареных орехов кешью
- веточки кинзы для оформления



1 Слегка взбитый яичный белок смешайте с кукурузной мукой и солью. Добавьте нарезанные кусочками куриные грудки, перемешайте.

Примечание повара
Согласно классическому варианту рецепта, для этого блюда следует использовать арахис, а не кешью. Однако орехи кешью вкуснее арахиса.



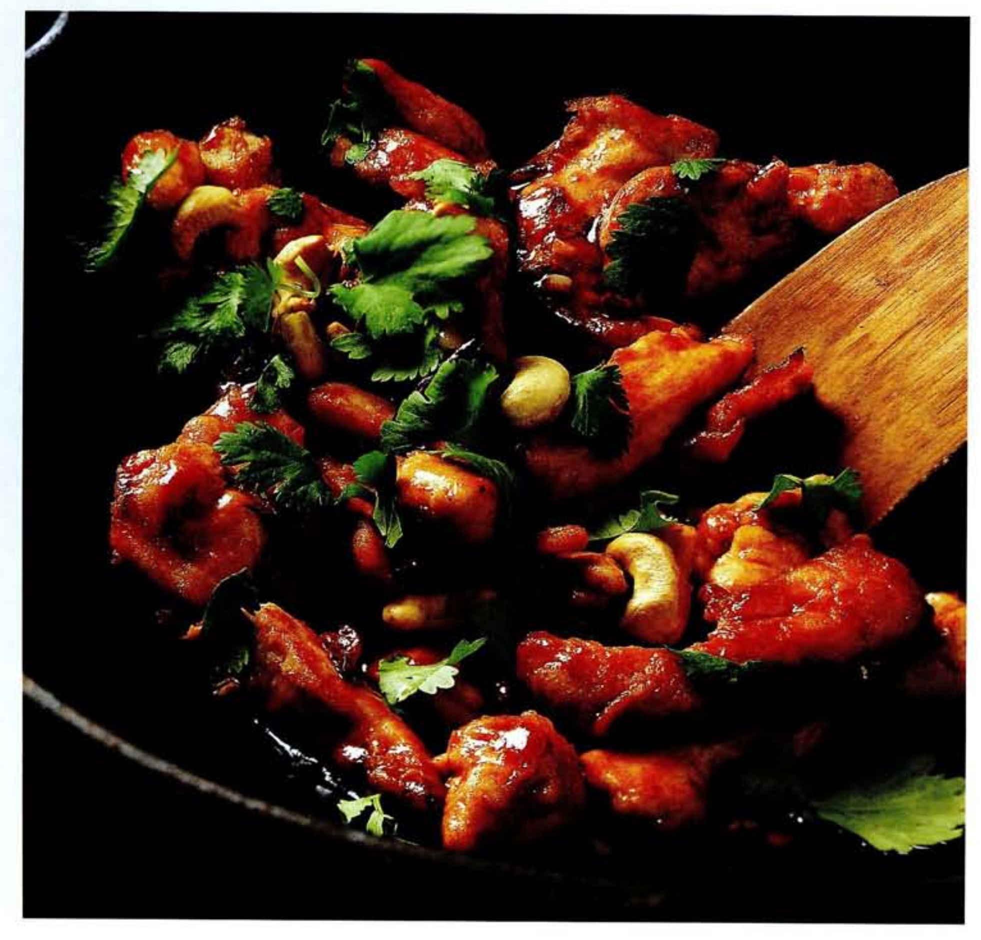
2 В отдельной миске раздавите ложкой бобы и смешайте их с соусом хой син, сахаром, рисовым вином или хересом, уксусом, чесноком и бульоном.



3 Обжаривайте курятину на масле, постоянно переворачивая, примерно 2 минуты. Выньте кусочки курицы из вока, дайте стечь лишнему маслу.



4 На оставшемся масле обжаривайте чили 1 минуту. Снова положите в вок кусочки курицы и полейте их бобовой смесью. Доведите до кипения, добавьте орехи кешью. Подавайте курицу с соусом на подогретом блюде, оформив кинзой.



Лапша по-сычуаньски с кунжутным соусом

Это вкусное вегетарианское блюдо представляет собой лапшу с приправами, к которой по отдельности подают несколько видов овощей, — их каждый гость смешивает в нужной ему пропорции.

3—4 порции

450 г свежей яичной лапши
или 225 г сушеной яичной лапши
½ разрезанного вдоль огурца, очищенная от семян и нарезанная кубиками
перо 4—6 головок зеленого лука
115 г редиса
225 г очищенного от кожицы мули (дайкон)
115 г бобовых ростков (их следует промыть, залить ледяной водой, а затем откинуть на сито)
60 мл / 4 ст. ложки арахисового или подсолнечного масла
2 раздавленных зубчика чеснока
45 г / 3 ст. ложки кунжутной пасты из обжаренных семян
15 г / 1 ст. ложка кунжутного масла
15 г / 1 ст. ложка светлого соевого соуса
5—10 г / 1—2 ч. ложки соуса чили
15 мл / 1 ст. ложка рисового уксуса
120 мл куриного бульона или воды
5 г / 1 ч. ложка сахара
соль, молотый черный перец
жареный арахис или орехи кешью для оформления



1 Свежую лапшу варите 1 минуту, затем откиньте на сито и дайте воде стечь; промойте лапшу холодной водой и снова откиньте на сито. Сушеную лапшу приготовьте согласно инструкции на упаковке.



2 Огурец посолите, оставьте на 15 минут, затем хорошо промойте, откиньте на сито, обсушите на кухонной бумаге и сложите в большой салатник.



3 Зеленый лук нарежьте тонкими полосками. Редис разрежьте пополам и нарежьте тонкими ломтиками. Мули натрите на крупной терке. Подготовленные овощи положите в салатник и смешайте с огурцом.

4 На половине нормы масла обжаривайте лапшу 1 минуту. Затем лопаточкой с прорезями переложите лапшу в большую чашку, в которой будете подавать ее. Не давайте лапше остыть!



5 Долейте в вок оставшееся масло и ароматизируйте его, обжарив на нем чеснок. Снимите масло с огня и добавьте в него кунжутную пасту, кунжутное масло, соевый соус и соус чили, уксус и бульон (или воду), сахар, перец и соль. Прогрейте на слабом огне — не перегревайте соус, иначе он станет слишком густым! Полейте соусом лапшу и перемешайте. Оформите блюдо арахисом или орехами кешью и подавайте с салатом из овощей.

Пряные баклажаны по-сычуаньски

Это универсальное вегетарианское блюдо можно подавать как горячим, так и холодным. Приготовить блюдо несложно, а вкус у него просто восхитительный, особенно если баклажаны посыпать поджаренными семенами кунжута.

4—6 порций

2 баклажана общей массой около 600 г, нарезанных крупными кусочками
15 г / 1 ст. ложка соли
5 г / 1 ч. ложка молотого чили
75—90 мл / 5—6 ст. ложек подсолнечного масла
15 мл / 1 ст. ложка рисового вина или полусухого хереса
100 мл воды
75 г / 5 ст. ложек бобового соуса чили (см. Примечание повара)
соль, молотый черный перец
немного обжаренных кунжутных семян для оформления



1 Баклажаны посолите и дайте постоять 15 минут. Затем промойте, дайте воде стечь и обсушите на кухонной бумаге. Запанируйте в молотом чили.

2 Нагрейте в воке масло, положите кусочки баклажанов и влейте рисовое вино или херес. Обжарьте баклажаны, влейте воду, закройте вок крышкой и оставьте на 2—3 минуты. Добавьте бобовый соус чили и подержите на огне еще 2 минуты. Посолите, поперчите. Перед подачей переложите на блюдо, посыпьте семенами кунжута.

Примечание повара

Бобовый соус чили можно заменить 15—30 г / 1—2 ст. ложками пасты чили, добавив к ней два раздавленных зубчика чеснока, по 15 мл / 1 ст. ложке темного соевого соуса и рисового уксуса, и 10 мл / 2 ч. ложки светлого соевого соуса.

Стручковая фасоль кан шао

«Кан шао» — особый сычуаньский кулинарный прием. В переводе с китайского это означает «готовить насухую», то есть без воды или бульона.

6 порций

175 мл подсолнечного масла
450 г стручковой фасоли (стручки нужно разрезать пополам, удалив кончики)
5 кусочков свежего корня имбиря, длиной 1 см, очищенных и нарезанных соломкой
5 г / 1 ч. ложка сахара
10 мл / 2 ч. ложки светлого соевого соуса
соль, молотый черный перец

Вариант

Этим простым способом можно приготовить и другие зеленые овощи — такие, как молодые побеги спаржи и окра.



1 Нагрейте в воке подсолнечное масло. Как только оно начнет дымиться, осторожно положите в вок фасоль и жарьте ее 1—2 минуты.

2 Переложите фасоль из вока на тарелку, покрытую кухонной бумагой. Осторожно вычерпайте из вока масло, оставив 30 мл / 2 ст. ложки.

3 Прогрейте оставшееся в воке масло и ароматизируйте его, обжаривая на нем имбирь 1—2 минуты.



4 Снова положите в вок фасоль, добавьте сахар и соевый соус, посолите, поперчите, быстро все перемешайте и немедленно подавайте фасоль к столу.



Курица бань-бань

Это блюдо особенно любимо в Сычуане. Чтобы получился настоящий сычуаньский соус, вам понадобится паста из обжаренных семян кунжута, но можно заменить ее и толченым арахисом.

4 порции

- 3 куриных филе общей массой около 450 г
- 1 раздавленный зубчик чеснока
- 2,5 г / ½ ч. ложки черного перца горошком
- 1 небольшая головка репчатого лука, разрезанная пополам
- 1 очищенный огурец, нарезанный тонкими брусочками
- соль, молотый черный перец



Для соуса

- 45 мл кунжутной пасты из обжаренных семян
- 15 мл / 1 ст. ложка светлого соевого соуса
- 15 мл / 1 ст. ложка винного уксуса
- мелко рубленное перо 2 головок зеленого лука
- 2 раздавленных зубчика чеснока
- 5 кусочков корня имбиря, нарезанных соломкой
- 15 г / 1 ст. ложка сычуаньского перца, обжаренного
- 5 г / 1 ч. ложка сахара

Для масла чили

- 60 мл / 4 ст. ложки арахисового масла
- 5 г / 1 ч. ложка молотого чили



1 Куриные грудки залейте водой так, чтобы она едва покрывала их. Добавьте чеснок, репчатый лук, перец горошком и доведите воду до кипения. Сняв пену, посолите, поперчите и варите грудки под крышкой 25 минут или до тех пор, пока мясо не станет мягким. Шумовкой выньте грудки из бульона. Бульон сохраните.



2 Для приготовления соуса смешайте кунжутную пасту с 45 мл / 3 ст. ложками куриного бульона — из оставшегося бульона можно приготовить суп. Добавьте соевый соус, уксус, зеленый лук, чеснок, имбирь, толченый сычуаньский перец, и — по вкусу — сахар.

3 Чтобы приготовить масло чили, масло смешайте с молотым чили и кипятите на слабом огне две минуты. Остудите, а затем окрасившееся в красный цвет масло слейте, а осадок выбросьте.

4 Выложите на блюдо брусочки огурца. Грудки, нарезанные брусочками примерно такого же размера, выложите на огурец. Перед подачей полейте соусом и сбрызните маслом чили.

Вариант

Вы можете, если хотите, использовать вместо кунжутной пасты толченый арахис. Смешайте его с 30 мл / 2 ст. ложками кунжутного масла и далее делайте все, как описано в пункте 2.



Суп с хрустящими вонтонами

Свежеприготовленные хрустящие вонтоны должны шипеть и «петь» в горячем супе при подаче.





4—6 порций

2 древесных ушка (замочить в теплой воде на 30 минут)
1,2 л домашнего куриного бульона
кусочек свежего корня имбиря, мелко нарезанный
нарезанное перо 4 головок зеленого лука
2 листа капусты или шпината, нашинкованных
50 г консервированных побегов бамбука
25 мл / 1½ ст. ложки темного соевого соуса
2,5 мл / ½ ч. ложки кунжутного масла
соль, молотый черный перец

Для вонтонов с начинкой

5 мл /1 ч. ложка кунжутного масла
½ головки репчатого лука
10 консервированных водяных орехов (откинуть на сито и мелко порубить)
115 г свиного фарша (пропустить через мясорубку с мелкой решеткой)
24 вонтона
арахисовое масло для фритюра



1 Для начинки нагрейте масло, добавьте мелко рубленный лук, водяной орех, фарш и жарьте, помешивая, пока фарш не потеряет розовый цвет. Переложите фарш в миску, посолите, поперчите и остудите.

Примечание повара

Начинить вонтоны можно заранее: разложите их в один слой на противне, подпыленном кукурузной мукой, чтобы предотвратить прилипание, и держите в прохладном месте.

2 Чтобы вонтоны не пересохли, накройте их слегка влажным кухонным полотенцем. Берите по одному вонтону, увлажняйте его края, а на середину кладите по 5 г /1 ч. ложке начинки. Поднимайте и скручивайте края вонтона, придавая ему вид мешочка или сворачивайте его рулетиком.

3 Для супа древесные ушки, удалив твердые части, нарежьте тонкими ломтиками. Бульон доведите до кипения, добавьте имбирь, лук и варите 3 минуты на слабом огне. Положите древесные ушки, листья овощей, побеги бамбука и соевый соус. Варите при слабом кипении 10 минут, затем влейте кунжутное масло. Посолите, поперчите по вкусу, накройте крышкой.



4 Нагрейте в воке масло до температуры 190 °C и обжаривайте вонтоны, пока они не станут золотисто-коричневыми и хрустящими. Разлейте суп по нагретым чашкам, разложите по ним вонтоны и сразу подавайте к столу.

Омлет фу юнь по-кантонски

Это блюдо, сытное и очень вкусное, можно готовить и как один большой омлет, и как несколько порционных омлетов. Подавать его следует разрезанным на кусочки.





2 Взбейте в чашке яйца, добавьте мясо и овощи, хорошо перемешайте.



3 Протрите сковороду, нагрейте в ней оставшееся масло, вылейте в него яичную смесь и покачайте сковороду, чтобы смесь равномерно растеклась по дну. Когда омлет «схватится», посыпьте его сахаром, посолите и поперчите.

3—4 порции

6 китайских сушеных грибов (замочить на полчаса в теплой воде)
50 г бобовых ростков
6 мелко рубленных консервированных водяных орехов
50 г молодых листьев шпината
60 мл /4 ст. ложки подсолнечного масла
50 г жареной мякоти свинины, нарезанной тонкими брусочками
4 яйца
2,5 г / ½ ч. ложки сахара
5 мл / 1 ч. ложка рисового вина или полусухого хереса
соль, молотый черный перец
веточки кинзы для оформления



1 Грибы откиньте на сито, удалите ножки, а шляпки нарежьте тонкими ломтиками. Смешайте грибы с остальными овощами. Половину масла нагрейте в большой тяжелой сковороде. Положите в сковороду свинину и овощи, поставьте на огонь на 1 минуту.



4 Накройте сковороду тарелкой и переверните. Затем осторожно переложите омлет на сковороду, чтобы он поджарился с другой стороны. Сбрызните омлет рисовым вином или хересом, оформите кинзой и подавайте.

Жареная лапша по-кантонски

Чоу-мень пользуется огромной любовью у бережливых китайцев, которые считают, что из остатков еды можно и нужно готовить вкусные блюда. Для этого кулинарного шедевра сваренная лапша обжаривается до образования хрустящей корочки и подается с острым соусом.

2—3 порции

225 г мякоти свинины или говядины
225 г консервированных бамбуковых побегов
1 очищенный стебель порея
25 г китайских сушеных грибов (замочить на полчаса в 120 мл теплой воды)
150 г пекинской капусты
450 г вареной / 255 г сухой яичной лапши (дать воде стечь)
90 мл / 6 ст. ложек растительного масла
30 мл / 2 ст. ложки темного соевого соуса
15 г / 1 ст. ложка кукурузной муки
15 мл / 1 ст. ложка рисового вина или полусухого хереса
5 мл / 1 ч. ложка кунжутного масла
5 г / 1 ч. ложка сахарной пудры
соль, молотый черный перец



1 Мясо, порей и бамбуковые побеги нарежьте брусочками. Грибы откиньте на сито. 90 г / 6 ст. ложек воды, в которой они замачивались, оставьте для соуса. Удалите у грибов ножки, а шляпки нарежьте тонкими ломтиками. Пекинскую капусту нарежьте ромбиками размером 2,5 см и посыпьте солью. Лапшу обсушите кухонной бумагой.



2 Обжарьте лапшу на трети растительного масла. Перевернув лапшу, прижмите ее ко дну сковороды деревянной лопаточкой и держите, пока лапша не станет похожа на плоский ровный корж. Жарьте лапшу на среднем огне примерно 4 минуты, или пока она не поджарится снизу до образования хрустящей корочки.

3 Переверните «корж» из лапши лопаточкой или опрокиньте на большую тарелку, а затем, переложив снова на сковороду, жарьте еще 3 минуты. Положите лапшу на подогретую тарелку.



4 Нагрейте в воке еще 30 мл масла, положите в вок мясо, порей и обжаривайте 10—15 секунд. Сбрызните сверху половиной нормы соевого соуса, добавьте грибы и побеги бамбука, посолите и поперчите. Поставьте смесь на огонь на 1 минуту, затем переложите на тарелку и отставьте.

5 Нагрейте оставшееся масло и обжаривайте на нем пекинскую капусту 1 минуту. Добавьте в вок смесь мяса и овощей, жарьте еще 30 секунд, постоянно помешивая.

6 Смешайте кукурузную муку с водой, оставшейся после замачивания грибов. Добавьте эту смесь в вок вместе с рисовым вином или хересом, кунжутным маслом, сахаром и оставшимся соевым соусом. Держите на огне 15 секунд, пока соус не загустеет. Разложите лапшу на 2—3 тарелки, сверху положите смесь мяса и овощей.

Паровая рыба с соусом «Пять ив»

Традиционно по этому рецепту готовят карпа, но можно взять и любую другую рыбу, годную для приготовления целиком, например морского леща, или лосося. Убедитесь, что у вас есть подходящего размера посуда, чтобы подать это эффектное блюдо к столу.

4 порции

- 1—2 карпа, общей массой 1 кг, выпотрошенных и очищенных
- кусочек свежего корня имбиря, нарезанный тонкими ломтиками
- перо от 4 головок зеленого лука, нарезанное тонкими полосками
- 2,5 г / ½ ч. ложки соли

Для соуса «Пять ив»

- 375 г чоу-чоу (китайский сладкий маринад-ассорти)
- 300 мл воды
- 30 мл / 2 ст. ложки рисового уксуса
- 25 г / 1½ ст. ложки сахара
- 25 г / 1½ ст. ложки кукурузной муки
- 15 мл / 1 ст. ложка светлого соевого соуса
- 15 мл / 1 ст. ложка рисового вина или полусухого хереса
- 1 стручок зеленого сладкого перца, нарезанный кубиками
- 1 морковь, нарезанная соломкой
- 1 помидор, очищенный и нарезанный кубиками



1 Промойте рыбу снаружи и изнутри, обсушите кухонной бумагой. Под каждую рыбу подстелите широкую полосу фольги, смазанную растительным маслом. Во внутреннюю полость рыбы положите смесь зеленого лука, соли и имбиря.



2 Сложите 1—2 куска фольги так, чтобы получились длинные широкие полосы — по одной для каждой рыбы. Положите рыбу на фольгу и перенесите на подставку в рыбный котелок. Концы фольги загните вверх, прикрывая ими рыбу.

3 Налейте в котелок кипяток слоем 2,5 см. Нагрейте так, чтобы вода кипела ключом, затем убавьте огонь и варите рыбу, пока ее мякоть не начнет расслаиваться, по мере надобности подливая в котелок кипящую воду. Время варки указано в Примечании повара.



4 Пока рыба варится, приготовьте соус. Для этого чоу-чоу откиньте на сито (жидкость не выливайте!) и каждый маринованный овощ разрежьте пополам. Вскипятите в кастрюле 250 мл воды, добавьте уксус, всыпьте сахар и мешайте, пока сахар не растворится.



5 Смешайте кукурузную муку с оставшейся водой до однородной массы; добавьте соевый соус и рисовое вино или херес.



6 Добавьте эту смесь в соус и доведите его до кипения. Варите, помешивая, пока соус не загустеет. Положите в соус все овощи, чоу-чоу, влейте оставшийся от него маринад и варите на слабом огне 2 минуты.

7 С помощью фольги осторожно переложите готовую рыбу на блюдо, уберите фольгу, полейте рыбу теплым соусом и подавайте к столу.

Примечание повара

Если рыба крупная и не помещается в рыбном котелке, разрежьте ее пополам и готовьте в верхней части духовки, на решетке, помещенной на противень. На противень налейте кипяток слоем 2,5 см, а рыбу накройте фольгой. 1 кг рыбы готовится 20—25 минут; 675 г — 15—20 минут. Положите рыбу на блюдо, придавая ей вид целой, и полейте соусом.



Утиные грудки с ананасом и имбирем

Используйте очищенные от костей утиные грудки, имеющиеся в продаже, либо сделайте, как китайцы: купите целую утку, ножки оставьте для другого блюда, а из туловища сварите бульон для супа.

2—3 порции

2 утиные грудки без костей
рубленое перо 4 головок зеленого лука
15 мл / 1 ст. ложка светлого соевого соуса
225 г консервированного ананаса, нарезанного кольцами
75 мл / 5 ст. ложек воды
4 кусочка стебля имбиря в сиропе и 45 мл / 3 ст. ложки сиропа
30 г / 2 ст. ложки кукурузной муки, смешанной в пасту с небольшим количеством воды
по ¼ красного и зеленого сладкого перца, нарезанных
соль, молотый черный перец
вареная тонкая яичная лапша, бланшированные молодые листья шпината, фасоль стручковая для подачи



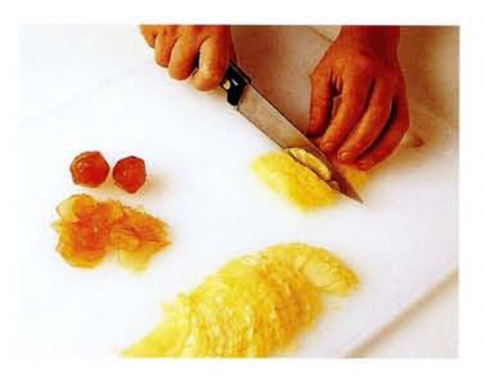
1 Снимите с утиных грудок кожу. Выберите небольшую миску, которая поместится в вашу пароварку, и в которой уместятся утиные грудки, уложенные в один слой. Посыпьте миску зеленым луком, сверху уложите грудки и накройте пергаментом. Поставьте миску в пароварку и варите утиные грудки около часа, или пока они не станут мягкими, после чего выньте их из пароварки и дайте слегка остыть.



2 Нарежьте грудки тонкими ломтиками, разложите на тарелке и полейте небольшим количеством бульона, образовавшегося во время варки. Оставшийся бульон сохраните. Нарезанные грудки накройте пергаментом или фольгой и держите теплыми.



3 Откиньте на сито кольца ананаса. 75 мл / 5 ст. ложек ананасного сока перемешайте с утиным бульоном и водой. Добавьте имбирный сироп, пасту из кукурузной муки и варите, помешивая, пока соус не загустеет. Посолите, поперчите по вкусу.



4 Красиво нарежьте ананас и имбирь. Выложите на блюдо лапшу, молодой шпинат, фасоль и грудки, нарезанные ломтиками. Сверху положите ананас, имбирь и полоски перца. Полейте соусом и подавайте к столу.

Пряная соломка из говядины

«Соль» этого рецепта заключена в том, что мясо режется на очень тонкие полоски. Это легче сделать, если положить говядину на полчаса в морозильник, чтобы она стала очень твердой, а затем нарезать ее острым ножом.

2 порции

225 г мякоти говядины
по 15 мл / 1 ст. ложке светлого и темного соевого соуса
15 мл / 1 ст. ложка рисового вина или полусухого хереса
5 г / 1 ч. ложка темно-коричневого сахара
90 мл / 6 ст. ложек растительного масла
1 нарезанная тонкими ломтиками большая головка репчатого лука
кусочек имбирного корня длиной 1 см, тертый
1—2 моркови, нарезанные соломкой
2—3 свежих или сушеных стручка чили, мелко нарезанных
соль, молотый черный перец
шнитт-лук для оформления



1 Нарежьте мясо тонкими ломтиками, затем разрежьте каждый ломтик на очень тонкие полоски или кусочки.

2 Смешайте светлый и темный соевые соусы, добавьте сахар и рисовое вино или херес. В эту смесь положите мясо и перемешайте, чтобы каждый кусочек был полностью покрыт маринадом.



3 Нагрейте в воке половину масла, обжаривайте 3—4 минуты лук и имбирь, затем выньте их. После этого 3—4 минуты обжаривайте на этом же масле морковь. Переложите ее на тарелку, не давайте остыть.

4 Нагрейте в воке оставшееся масло, и быстро выложите в вок мясо вместе с маринадом, а затем добавьте чили. Жарьте 2 минуты на сильном огне, постоянно помешивая.





5 Снова положите в вок жареный лук и имбирь и жарьте еще 1 минуту. Посолите, поперчите, накройте вок крышкой и прогревайте 30 секунд. Готовое мясо выложите на подогретые тарелки, добавьте морковь, оформите шнитт-луком и подайте к столу.

Примечание повара
Если вы не хотите получить поистине «огненное» блюдо, удалите из стручков чили семена. Но при желании семена чили могут быть использованы для приготовления этого блюда.

Паровые цветочные рулетики

Эти очаровательные маленькие рулетики по традиции подают вместе с монгольским огненным горшком.

16 штук

1 порция основного теста (см. ниже), но сахара нужно взять лишь 1 ч. ложку
15 мл / 1 ст. ложка кунжутного масла
шнитт-лук для оформления

1 Дайте тесту подойти, обомните его и разделите пополам. Каждую половину раскатайте в прямоугольный пласт 30×20 см. Один пласт смажьте маслом и накройте вторым пластом. Скатайте тесто в рулет и разрежьте на 16 частей.

Примечание повара
Кухонную бумагу сложите в несколько раз и вырежьте в ней маленькие дырочки — так она не будет препятствовать циркуляции пара и не даст рулетикам прилипнуть к пароварке.



2 На боковой стороне каждого рулетика сделайте глубокие насечки с помощью палочки для еды; разложите рулетики на рабочей поверхности насечками вверх.



3 Каждый рулетик возьмите за кончики, оттяните вниз и соедините. Насечки при этом должны разойтись, образовав подобие лепестков. Поместите булочки в пароварку и дайте постоять, пока они не увеличатся в объеме вдвое. Готовьте на пару при сильном кипении 30—35 минут. Подавайте горячими, оформив перьями шнитт-лука.

Пампушки с начинкой из свинины

Эти приготовленные на пару, легкие, как перышко, булочки с разнообразными вкусными начинками — лишь один из многочисленных видов дим сум.

16 штук

Для основного теста
15 г / 1 ст. ложка сахара
около 300 мл теплой воды
25 г / 1½ ст. ложки сухих дрожжей
450 г пшеничной муки
5 г / 1 ч. ложка соли
15 г / 1 ст. ложка топленого свиного жира
шнитт-лук для оформления

Для начинки
30 мл / 2 ст. ложки растительного масла
1 раздавленный зубчик чеснока
225 г жареной свинины
нарезанное перо 2 головок зеленого лука
10 г / 2 ч. ложки растертого желтого бобового соуса
5 г / 1 ч. ложка кукурузной муки, смешанной с водой в пасту

1 Для теста в половине воды растворите сахар, дрожжи и дайте постоять 10—15 минут. Муку смешайте с солью, вотрите в нее свиной жир, влейте дрожжевую смесь, добавьте воду и замесите мягкое тесто.

2 Пока тесто подходит, приготовьте начинку. Для этого на разогретом масле сначала обжарьте до золотистого цвета чеснок, а затем положите в сковороду свинину, зеленый лук, бобовый соус и сахар. Добавьте пасту из кукурузной муки и жарьте все вместе, помешивая, пока смесь слегка не загустеет. Остудите.

3 Тесто обомните и вымесите в течение 2 минут, а затем разделите на 16 частей. Каждую часть раскатайте в круглый сочень диаметром 7,5—10 см.



4 Положив на середину каждого сочня ложку начинки, поднимите и скрутите края, связав их ниткой.

5 Положите пампушки в большую пароварку, выстланную пергаментом, и дайте им постоять в теплом месте, пока пампушки не увеличатся в объеме вдвое. Варите 30—35 минут. Подавайте горячими, оформив зеленым луком.



Рисовая каша с китайскими колбасками

Это блюдо легко переваривается, его часто едят на завтрак или используют в лечебном питании. Повсюду на Востоке люди, встав с постели, выпивают только чашку чая, а позже съедают миску рисовой каши.

2—3 порции

115 г длиннозерного риса
25 г / 3 ст. ложки клейкого риса
1,2 л воды
около 2,5 г / ½ ч. ложки соли
5 мл / 1 ч. ложка кунжутного масла
тонкий ломтик свежего корня имбиря, очищенный и раздавленный
2 китайские колбаски
1 слегка взбитое яйцо (по желанию)
2,5 мл / ½ ч. ложки светлого соевого соуса
рубленый жареный арахис и тонкие полоски зеленого лука для оформления



1 Промойте оба вида риса, дайте воде стечь. Залейте рис водой, доведите ее до кипения и сразу же убавьте огонь до минимума, поставьте кастрюлю на рассекатель, если он у вас есть.

2 Варите на слабом огне 1,25—1,5 часа, время от времени помешивая. Если рис слишком загустеет, влейте немного кипятка. Рис должен иметь довольно жидкую консистенцию.



3 Примерно за четверть часа до подачи влейте в рис кунжутное масло и положите кусочек имбиря; посолите.



4 Добавьте в рис нарезанные ломтиками колбаски, сваренные на пару, и прогревайте 5 минут.

5 Непосредственно перед подачей блюда на стол выньте имбирь и добавьте, при желании, взбитое яйцо. Подавайте блюдо горячим, оформив арахисом и зеленым луком и сбрызнув соевым соусом.



Вариант

Вместо колбасок можно использовать жареную утятину. Нарежьте ее небольшими кусочками и добавьте в готовый рис. Также это блюдо часто подают с чайными яйцами.

Креветки с солью и перцем

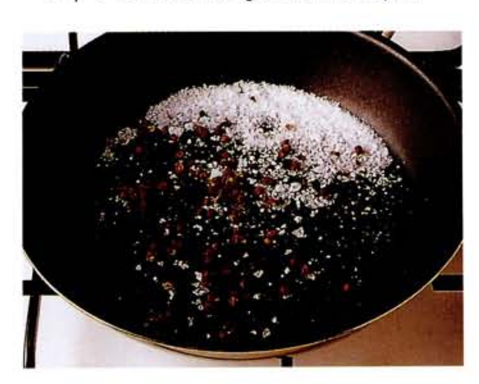
Эти сочные морепродукты полагается есть руками, поэтому поставьте на стол чашки с водой или положите нагретые салфетки.

3—4 порции

15—18 крупных неочищенных креветок, общей массой 450 г
растительное масло для фритюра
3 головки лука-шалота или 1 небольшая головка репчатого лука, очень мелко рубленные
2 раздавленных зубчика чеснока
кусочек свежего корня имбиря, длиной 1 см, мелко натертый
1—2 стручка чили, очищенных от семян и тонко нарезанных ломтиками
2,5 мл / ½ ч. ложки сахара
нарезанное полосками перо 3—4 головок зеленого лука для оформления

Для «жареной соли»

10 г / 2 ч. ложки соли
5 г / 1 ч. ложка сычуаньского перца



1 Приготовьте «жареную соль». Для этого в тяжелой сковороде обжарьте на среднем огне соль с сычуаньским перцем. Нагревать смесь на огне нужно до тех пор, пока не начнет ощущаться аромат перца. Смесь остудите, а затем измельчите ее в ступке с помощью пестика.

Примечание повара

«Жареная соль» известна также как «кантонская соль», или просто «перец с солью». Эту смесь часто используют как приправу, или макают в нее жареную или приготовленную во фритюре пищу, но «жареная соль» может выступать и в роли ингредиента. Вместо сычуаньского перца можно взять белый или черный перец горошком.



2 У креветок осторожно удалите головы и ножки, но панцири и хвосты оставьте. Обсушите подготовленных креветок кухонной бумагой.

3 Обжаривайте креветок 1 минуту во фритюре, нагрев масло до температуры 190 °С, затем хорошо обсушите их на кухонной бумаге. Налейте 30 мл / 2 ст. ложки горячего масла в большую сковороду, а остальное масло остудите.

4 Нагрейте сковороду с маслом, всыпьте «жареную соль», добавьте шалот или репчатый лук, чеснок, имбирь, чили и сахар. Перемешивайте 1 минуту, затем положите креветок и нагревайте, помешивая, еще одну минуту, чтобы креветки покрылись соусом, а их панцири пропитались специями. Оформите зеленым луком и сразу подавайте.



Жареный рис «Бухта ароматов»

«Бухтой ароматов» китайцы называют Гонконг — место пересечения не только торговых путей, но и множества кулинарных стилей. Жареный рис у кулинаров всегда пользовался любовью. По возможности сварите рис накануне.

4 порции

- 225 г длиннозерного риса
- около 90 мл / 6 ст. ложек растительного масла
- 2 взбитых яйца
- 4 китайских сушеных гриба (замочить на полчаса в теплой воде)
- 8 головок лука-шалота или 2 небольшие головки репчатого лука, нарезанные ломтиками
- 115 г очищенных вареных креветок
- 3 раздавленных зубчика чеснока
- 115 г вареной мякоти свинины, нарезанной тонкими полосками
- 115 г китайских колбасок
- 30 мл / 2 ст. ложки светлого соевого соуса
- 115 г замороженного зеленого горошка (разморозить)
- перо 2 головок зеленого лука, нарезанное полосками
- 1—2 свежих или сушеных стручка чили (по желанию)
- соль, молотый черный перец
- листочки кинзы для оформления



1 Всыпьте рис в подсоленную и кипящую воду и варите 12—15 минут. Слейте воду и дайте рису остыть, а лучше всего — оставьте его до утра.

2 На среднем огне нагрейте 15 мл / 1 ст. ложку растительного масла, влейте взбитые яйца и, не перемешивая, дайте им «схватиться». Переложите омлет на тарелку, сверните его трубочкой и нарежьте тонкими полосками.

3 Грибы обсушите, удалите ножки, а шляпки нарежьте тонкими ломтиками. Нагрейте 15 мл / 1 ст. ложку масла и обжаривайте на нем шалот или репчатый лук, пока он не станет хрустящим. Выньте лук из вока шумовкой и отставьте в сторону.

4 Положите в вок чеснок и креветок, подлив, в случае надобности, немного масла, и обжаривайте их 1 минуту, а затем выньте и отставьте в сторону. Добавьте в вок еще 15 мл / 1 ст. ложку масла.

5 Обжаривайте свинину и грибы 2 минуты, после чего выньте их из вока. Китайские колбаски варите на пару в дуршлаге 5 минут, или до тех пор, пока они не разбухнут; после этого очистите их от кожицы и нарежьте наискосок.



6 На оставшемся масле обжарьте рис. При необходимости добавьте масла. Влейте соевый соус, посолите, поперчите, и положите в вок половину всех ранее приготовленных ингредиентов.

7 Добавьте зеленый горошек и половину нормы зеленого лука, держите смесь на огне, пока горошек не будет готов. Выложите жареный рис на подогретое блюдо, а сверху положите оставшиеся ингредиенты и зеленый лук. По желанию, добавьте чили и оформите блюдо листочками кинзы.

Примечание повара

Вот способ, который всегда дает превосходные результаты: 225 г длиннозерного риса положите в сито и промойте холодной водой. Переложите рис в миску, посолите и залейте 600 мл кипятка. Накройте миску пленкой для микроволновой печи, оставив щель и поставьте ее в микроволновую печь мощностью 675 Вт на 10 минут, включив печь на полную мощность. После этого дайте рису постоять в печи еще 5 минут. Охладите. Перемешайте палочкой для еды.

Салатные «кулечки»

Эти «кулечки», известные в Гонконге под названием сань чой, — популярная закуска. Начинка подается к столу вместе с хрустящими листьями салата, которые используют вместо сочней.

6 порций

- 2 куриных филе, общей массой 350 г
- 4 китайских сушеных гриба (замочить на полчаса в теплой воде)
- 30 мл / 2 ст. ложки растительного масла
- 2 раздавленных зубчика чеснока
- 6 консервированных водяных орехов (откинуть на сито и нарезать тонкими ломтиками)
- 30 мл / 2 ст. ложки светлого соевого соуса
- 5 г / 1 ч. ложка сычуаньского перца, обжаренного и растолченного
- перо 4 головок зеленого лука, мелко рубленное
- 5 мл / 1 ч. ложка кунжутного масла
- растительное масло для фритюра
- 50 г стеклянной лапши
- соль, молотый черный перец

Отдельно подать

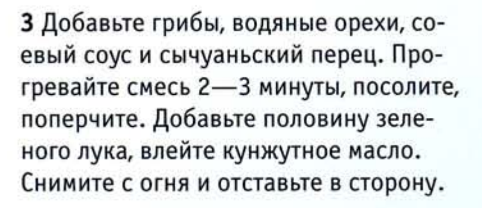
- 1 кочан свежего салата
- 60 мл / 4 ст. ложки соуса хой син



1 Куриные грудки нарежьте тонкими полосками и отставьте в сторону. Грибы откиньте на сито, удалите у них ножки, а шляпки нарежьте тонкими полосками и отложите.

2 В воке или в большой сковороде нагрейте масло и обжарьте на нем сначала чеснок, а затем куриную мякоть, при этом держите ее на огне, пока мясо полностью не прожарится и не потеряет розовый цвет.





3 Добавьте грибы, водяные орехи, соевый соус и сычуаньский перец. Прогревайте смесь 2—3 минуты, посолите, поперчите. Добавьте половину зеленого лука, влейте кунжутное масло. Снимите с огня и отставьте в сторону.



4 Нарежьте полосками куриную кожу и обжарьте ее во фритюре. Обсушите на кухонной бумаге. В горячее масло положите лапшу, обжарьте, затем переложите на тарелку, застеленную кухонной бумагой.

5 Измельчите лапшу и выложите ее в миску. Сверху уложите куриную кожу, смесь курицы, водяных орехов и грибов, оставшийся зеленый лук. Листья салата вымойте, обсушите и красиво разложите на большом блюде.



6 Перемешайте лапшу с курицей и другими ингредиентами, предложите гостям взять себе по одному-два листа салата. Смазав листья с внутренней стороны соусом хой син, нужно положить на них по ложке начинки и свернуть кулечками.





Малайзия и Сингапур

Кухня Малайзии — превосходный результат взаимного влияния трех самых восхитительных в мире кухонь: малайской, китайской и индийской. Малайзийская смесь вкусов очень освежающая, жгучая, но при этом всегда гармоничная. Сингапур придал этой кухне утонченность и великолепие, привнес в нее блюда стиля Нонья, которые славятся своим пряным и жгучим вкусом.

Лакса лемак

Этот пряный суп — не из тех, что можно приготовить за двадцать минут, но для вечеринки это превосходное блюдо. Каждый из гостей кладет в большую чашку лапшу, добавляет к ней другие компоненты по своему выбору, заливает все супом и ест вприкуску с креветочными крекерами.

6 порций

675 г мелких клемов
2 банки по 400 г консервированного кокосового молока
50 г икан билис (сушеные анчоусы)
900 мл воды
115 г рубленого лука-шалота
4 рубленых зубчика чеснока
6 орехов макадамия или очищенного миндаля (порубить)
3 стебля лемонграсса
90 мл / 6 ст. ложек подсолнечного масла
кубик креветочной пасты (бланчан), величиной 1 см
25 г не очень острой пасты карри
несколько листьев карри
2—3 очищенных баклажана, общей массой около 675 г
675 г очищенных креветок
10 г / 2 ч. ложки сахара
1 кочан пекинской капусты (тонко нашинковать)
115 г бобовых ростков
перо 2 головок зеленого лука, мелко нарезанное
50 г луковых чипсов
115 г жареного соевого творога тофу
675 г смеси трех сортов лапши (лакса, ми и бехун) или одного сорта
креветочные крекеры для подачи



1 Почистите щеткой раковины клемов, залейте водой, доведите ее до кипения. Варите клемов под крышкой, пока раковины не раскроются. Слейте воду. Добавьте в кокосовое молоко воды так, чтобы общее количество жидкости было 1,2 л. Икан билис положите в кастрюлю, залейте водой, доведите ее до кипения и варите 20 минут.



2 Тем временем положите в ступку чеснок, лук-шалот, орехи и 2 мелко рубленных стебля лемонграсса (предварительно удалив нижние 5 см стебля). Разотрите эту смесь в пасту.

3 Обжаривайте на масле луковую пасту, пока она не начнет издавать приятный аромат. Добавьте раздавленный оставшийся стебель лемонграсса и подержите массу на огне, чтобы проявился его аромат. Смешайте в пасту порошок карри, креветочную пасту и немного кокосового молока. Положите эту смесь в сковороду и держите ее на слабом огне 1 минуту, постоянно помешивая. Влейте оставшееся кокосовое молоко. Добавьте листья карри и кипятите смесь на слабом огне, пока вы готовите дополнительные ингредиенты.



4 Процедите бульон, выньте анчоусы, доведите бульон до кипения и добавьте баклажаны. Варите их 10 минут. Готовые баклажаны выньте из бульона, очистите и нарежьте толстыми брусочками.

5 Выложите баклажаны на блюдо. Креветок посыпьте сахаром, положите в бульон и варите 2—4 минуты, пока они не станут розовыми, затем выньте и уложите на блюдо с баклажанами. На это же блюдо выложите клемы, пекинскую капусту, бобовые ростки, луковые чипсы и зеленый лук.



6 Постепенно, помешивая, влейте в кастрюлю с супом оставшийся от анчоусов бульон, доведите суп до кипения. Тофу промойте кипятком, слегка остудите и отожмите. Добавьте тофу в суп, предварительно разрезав пополам каждый кусочек. Убавьте огонь.

7 Сварите лапшу, как указано в инструкции, откиньте на сито и выложите на блюдо. Выньте из супа листья карри и стебель лемонграсса. Подайте к столу суп, лапшу и блюдо с овощами и морепродуктами, а также креветочные крекеры.

Вариант

Можно заменить клемы мидиями. Тщательно отскребите раковины от грязи, удалив все водоросли и биссус. Варите мидий в слегка подсоленной воде, пока раковины не раскроются. В любом случае — используете ли вы мидии или клемы — все раковины, которые во время варки не раскрылись, следует выбросить.

Примечание повара

Паста из сушеных креветок продается в небольших пачках в азиатских супермаркетах.



Сатай из курицы

Одно из классических восточных блюд. Кусочки курятины должны быть такой величины, чтобы их легко можно было положить в рот.

4 порции

4 куриных филе
10 г / 2 ч. ложки сахара

Для маринада

5 г / 1 ч. ложка семян кумина
5 г / 1 ч. ложка семян укропа
7,5 г / 1½ ч. ложки семян кориандра
6 рубленых головок лука-шалота или репчатого лука
1 раздавленный зубчик чеснока
1 стебель лемонграсса
3 ореха макадамия или 6 орехов кешью
2,5 г / ½ ч. ложки молотой куркумы

Для арахисового соуса

4 головки лука-шалота или репчатого лука, нарезанные ломтиками
2 раздавленных зубчика чеснока
1 кубик креветочной пасты (бланчан), величиной 1 см
6 орехов кешью или миндаля
2 очищенных стебля лемонграсса (нижние 5 см), нарезанные ломтиками
45 мл / 3 ст. ложки подсолнечного масла
5—10 г / 1—2 ч. ложки молотого чили
400 мл консервированного кокосового молока
60—75 мл / 4—5 ст. ложек тамариндовой воды
или 30 мл / 2 ст. ложки тамариндового концентрата, смешанного с 45 мл / 3 ст. ложками воды
15 г / 1 ст. ложка сахара
175 г толченого арахиса

1 Куриные грудки нарежьте тонкими полосками, посыпьте сахаром.

2 Приготовьте маринад. Для этого пряности обжарьте и разотрите в порошок. Лук положите в ступку или в кухонный процессор, добавьте чеснок, крупно рубленные нижние 5 см стебля лемонграсса, орехи, растолченные пряности и куркуму. Измельчите все в пасту и выложите в миску.

3 В маринад положите курятину и тщательно перемешайте. Неплотно прикройте прозрачной пленкой и дайте постоять минимум 4 часа.

4 Для соуса измельчите и смешайте в однородную массу шалот или репчатый лук с чесноком и креветочной пастой; добавьте орехи и лемонграсс. Все измельчите в мягкое пюре. Обжаривайте пюре на подсолнечном масле 2—3 минуты. Добавьте чили и жарьте еще 2 минуты.

5 Помешивая, влейте в вок кокосовое молоко и доведите соус до кипения. Убавьте огонь, влейте, помешивая, тамариндовую воду и добавьте сахар, толченый арахис. Варите соус на слабом огне, осторожно помешивая, пока он не станет довольно густым. Держите соус теплым.

6 Нанижите кусочки курицы на 16 бамбуковых шампуров и жарьте на барбекю или гриле около 5 минут. Подавайте к столу с горячим арахисовым соусом.

Примечание повара

Чтобы бамбуковые шампуры не обгорели, когда вы поместите их на гриль, положите их перед использованием на полчаса в теплую воду.



Курица рենданг

ЭТО БЛЮДО ПРЕВОСХОДНО В КАЧЕСТВЕ ХОЛОДНОЙ ЗАКУСКИ. ВМЕСТЕ С КУРИЦЕЙ ХОРОШО ПОДАТЬ К СТОЛУ КРЕВЕТОЧНЫЕ КРЕКЕРЫ ЛИБО ОТВАРНОЙ РИС С ЖАРЕННЫМИ ВО ФРИТЮРЕ АНЧОУСАМИ И САМБАЛ НАНАС.



4 порции

- 1 курица массой около 1,4 кг
- 5 г / 1 ч. ложка сахара
- 75 г сушеного кокоса
- 4 небольшие крупно рубленные головки красного или белого репчатого лука
- 2 рубленых зубчика чеснока
- кусочек корня имбиря, нарезанный ломтиками
- 1—2 стебля лемонграсса
- кусочек корня галганта, нарезанный ломтиками
- 75 мл / 5 ст. ложек арахисового или растительного масла
- 10—15 г / 2—3 ч. ложки молотого чили
- 400 мл консервированного кокосового молока
- 10 г / 2 ч. ложки соли
- шнитт-лук и жаренные во фритюре анчоусы для оформления

1 Тушку курицы разделайте по суставам на 8 частей, снимите кожу. Посыпьте курятину сахаром и оставьте на 1 час.



2 Обжарьте сушеный кокос сначала на среднем, затем на слабом огне, постоянно помешивая, пока он не станет золотистым и хрустящим. Обжаренный кокос измельчите в пасту, после чего переложите в миску.

3 Поместите в процессор лук, чеснок, имбирь; добавьте к ним рубленый лемонграсс (нижние 5 см стебля) и галгант. Измельчите все в мягкую пасту.



4 Жарьте на масле луковую пасту в течение нескольких минут. Убавьте огонь, добавьте в пасту чили и нагревайте смесь еще 2—3 минуты, помешивая. Влейте в вок 120 мл кокосового молока, посолите.



5 Как только смесь начнет пузыриться, положите в вок куски курицы и переворачивайте их, пока они полностью не покроются пряной смесью. Помешивая массу, влейте кокосовое молоко. Раздавите верхнюю часть стебля лемонграсса и положите ее в вок. Тушите мясо под крышкой на слабом огне 40—45 минут, пока оно не станет мягким.

6 Перед подачей добавьте кокосовую пасту и прогревайте соус 5 минут. Переложите курицу на блюдо, оформите шнитт-луком и жаренными во фритюре анчоусами.

Рыбное мули

У этого весьма популярного в Юго-Восточной Азии рыбного карри с кокосовым соусом поистине восхитительный вкус. Берите рыбу с плотной мякотью, чтобы она не разваливалась при быстром приготовлении. Для этого блюда одинаково хороши треска и белокорый палтус.





5 Луковую смесь обжаривайте на масле несколько минут, не давая зарумяниться. Помешивая, влейте кокосовое молоко, доведите его до кипения, непрерывно помешивая.



4 порции

- 500 г филе рыбы-ангела или другой рыбы с плотной мякотью (нарезать кубиками по 2,5 см)
- 2,5 г / ½ ч. ложки соли
- 50 г сушеного кокоса
- 6 головок лука шалота или мелкого репчатого лука, крупно рубленных
- 6 бланшированных орехов миндаля
- 2—3 зубчика чеснока
- кусочек свежего корня имбиря, нарезанный ломтиками
- 2 очищенных стебля лемонграсса
- 10 г / 2 ч. ложки молотой куркумы
- 45 мл / 3 ст. ложки растительного масла
- 2 банки по 400 г консервированного кокосового молока
- 1—3 стручка чили, очищенных от семян и нарезанных ломтиками
- соль, молотый черный перец
- шнитт-лук для оформления
- отварной рис для гарнира

1 Кусочки рыбы разложите на блюде, посолите. В воке или на большой сковороде обжаривайте сушеный кокос, сначала на среднем, а затем — на слабом огне, постоянно переворачивая, пока кокос не станет золотистым и хрустящим (см. Примечание повара).

2 Положите кокос в чашу кухонного процессора и измельчите в маслянистую пасту. Переложите пасту в миску и отставьте.

3 Поместите в процессор лук, орехи, имбирь, чеснок; добавьте крупно рубленные стебли лемонграсса (нижние части длиной 5 см) и все измельчите в пасту.

4 Добавьте в чашу процессора куркуму и быстро перемешайте. Раздавите оставшиеся стебли лемонграсса.

6 Положите в вок кусочки рыбы, большую часть нарезанного чили и раздавленные стебли лемонграсса. Жарьте 3—4 минуты. Добавьте кокосовую пасту (в случае необходимости разведите ее соусом) и держите на огне еще 2—3 минуты. Посолите, поперчите.

7 Выньте из вока стебли лемонграсса. Переложите рыбу на подогретое блюдо, посыпьте оставшимся чили, оформите рубленым и целым шнитт-луком и подайте к столу с отварным рисом.

Примечание повара

Обжаривание без масла — отличительная особенность малайской кухни. Обжаривая что бы то ни было на сухой сковороде, нельзя отвлекаться. Обжаривая кокос, его следует постоянно перемешивать, чтобы он стал хрустящим и приобрел ровный золотистый цвет.

«Пароход»

БЛЮДО ПОЛУЧИЛО СВОЕ НАЗВАНИЕ ОТ ПОСУДЫ, В КОТОРОЙ ОНО ГОТОВИТСЯ. ЭТОТ ПРЕДМЕТ УТВАРИ, НАПОМИНАЮЩИЙ КАСТРЮЛЮ ДЛЯ ФОНДЮ, СОСТОИТ ИЗ НАПОЛНЕННОГО ГОРЯЩИМИ УГЛЯМИ ЦИЛИНДРА И НАДЕТОЙ НА НЕГО КОЛЬЦЕОБРАЗНОЙ ЧАШИ, В КОТОРУЮ НАЛИВАЮТ БУЛЬОН.

8 порций

8 китайских сушеных грибов (залить теплой водой так, чтобы грибы были полностью ею покрыты, и оставить на полчаса)
1,5 л крепкого куриного бульона, по возможности домашнего
10 мл / 2 ч. ложки рисового вина или полусухого хереса
10 мл / 2 ч. ложки кунжутного масла
по 225 г мякоти свинины и говядины (вырезка) (нарезать тонкими ломтиками)
1 куриная грудка, без кожи и костей (нарезать толстыми ломтиками)
2 куриные печени, очищенные и нарезанные ломтиками
225 г очищенных креветок
450 г филе белой рыбы (очистить от кожи и нарезать кубиками)
200 г рыбных фрикаделек
115 г жареного соевого творога (тофу) (каждый кусочек разрезать пополам)
салат листовой, пекинская капуста, шпинат, водяной кресс (нарезать кусочками по 15 см)
225 г китайской рисовой вермишели
8 яиц
соус соевый с семенами кунжута, соевый с раздавленным имбирем, соус чили, сливовый соус, острая горчица
½ пучка рубленого зеленого лука
соль, молотый белый перец

1 Выньте из воды грибы, но воду не выливайте. Ножки грибов удалите, шляпки нарежьте тонкими ломтиками.

2 В большой кастрюле смешайте бульон с рисовым вином или хересом, кунжутным маслом и водой, в которой замачивались грибы. Доведите смесь до кипения, добавьте соль и белый молотый перец. Убавьте огонь и варите бульон на слабом огне, пока вы готовите остальные ингредиенты.



3 Разложите в отдельные чашки мясо, рыбу, грудку, печень, соевый творог, зеленые овощи, креветок, фрикадельки и грибы. Вермишель замочите на 5 минут в кипятке, откиньте, разложите по 8 чашкам. Каждое яйцо выпустите в отдельную чашку. На стол возле каждого прибора поставьте розетки с соусами.

4 В бульон всыпьте зеленый лук, доведите его до бурного кипения. Зажгите уголь в «топке парохода». Вылейте бульон в чашу «парохода» и приглашайте гостей к столу. Каждый из гостей с помощью палочек или вилки для фондю опускает в бульон понравившиеся кусочки, и, дав им повариться минуту-две, извлекает их маленькой шумовкой, вилкой для фондю или палочками.

5 Когда сварятся все продукты, в чаше «парохода» будет концентрированный бульон с насыщенным вкусом. В случае необходимости долейте в чашу немного кипятка. Поставьте на стол чашки с вермишелью, разлейте в них суп; в каждую чашку, помешивая, выпустите сырое яйцо, так, чтобы оно, сварившись, напоминало нити.



Бифштекс «С пылу, с жару»

Первоначально это было фирменное блюдо куала-лумпурского ресторана «Колизей» на улице Бату Роуд. Приведенный здесь рецепт позволяет почти точно воспроизвести это замечательное блюдо.

2 порции

- 2 бифштекса из вырезки или филейной части, общей массой около 450 г
- 15—30 мл / 1—2 ст. ложки растительного масла

Для маринада и соуса

- 15 мл / 1 ст. ложка бренди
- 15 мл / 1 ст. ложка жирного коричневого соуса
- 30 мл / 2 ст. ложки арахисового или подсолнечного масла
- несколько капель кунжутного масла
- 2 зубчика чеснока, раздавленных или разрезанных пополам
- 150 мл говяжьего бульона
- 30 г / 2 ст. ложки кетчупа
- 15 мл / 1 ст. ложка устричного соуса
- 15 мл / 1 ст. ложка вустерширского соуса
- соль, сахар



1 Смешайте бренди с коричневым соусом, арахисовым и кунжутным маслом, чесноком и полученным маринадом полейте мясо. Неплотно прикройте прозрачной пленкой и дайте постоять в течение часа,— за это время бифштексы нужно один раз перевернуть. После этого выньте мясо из маринада, но маринад не выливайте.



2 В сковороде с ребристым дном обжаривайте на масле бифштексы по 3—5 минут с каждой стороны, смотря по тому, как вы любите мясо — прожаренным, или с кровью. Переложите бифштексы на тарелку и не давайте им остывать, пока готовите соус.



3 Если хотите, вылейте в сковороду маринад, удалив крупные кусочки чеснока.



4 Влейте в сковороду бульон, кетчуп, устричный и вустерширский соусы, добавьте по вкусу сахар и соль. Доведите смесь до кипения и уварите соус наполовину. Добавьте специи по вкусу.

5 Каждый бифштекс подайте к столу на хорошо нагретой тарелке, непосредственно перед подачей полейте соусом, оформите зеленым луком.

Примечание повара

За неимением сковороды с ребристым дном, можно воспользоваться обыкновенной большой сковородой с толстым дном.

Сотонг-самбал

В НАШЕ ВРЕМЯ КАЛЬМАРЫ ИМЕЮТСЯ В ШИРОКОЙ ПРОДАЖЕ; ТЕПЕРЬ ИХ ПРОДАЮТ ОЧИЩЕННЫМИ. ТЩАТЕЛЬНО ПРОМОЙТЕ КАЛЬМАРЫ ИЗНУТРИ, ЧТОБЫ БЫТЬ УВЕРЕННЫМИ, ЧТО В НИХ НЕ ОСТАЛОСЬ ВНУТРЕННОСТЕЙ.

2 порции

- 8 небольших кальмаров, длиной примерно по 10 см каждый, общей массой около 350 г
- лаймовый сок (по желанию)
- соль
- отварной рис для гарнира

Для начинки

- 175 г филе белой рыбы без кожи (камбала или палтус)
- кусочек свежего корня имбиря, нарезанный ломтиками
- перо 2 головок зеленого лука, мелко рубленное
- 50 г рубленых вареных креветок

Для соуса самбал

- 4 ореха макадамия или бланшированного миндаля
- кусочек очищенного свежего корня галганта длиной 1 см, или 5 г / 1 ч. ложка консервированного галганта (без заливки)
- 2 стебля лемонграсса (корешки удалить)
- 1 кубик креветочной пасты (бланчан), величиной 1 см
- 4 стручка красного чили, крупно рубленных
- 175 г рубленого репчатого лука
- 60—90 мл / 4—6 ст. ложек растительного масла
- 400 мл консервированного кокосового молока



1 Очистите кальмаров, но не разделывайте их. Рыбное филе, имбирь и зеленый лук положите в ступку, добавьте немного соли и разотрите пестиком в пасту,— можно использовать и кухонный процессор.

2 Переложите рыбную смесь в миску и добавьте в нее креветок.



3 С помощью ложки или кондитерского мешка с широкой насадкой нафаршируйте готовой начинкой кальмаров. Заправьте внутрь кальмаров щупальца и сколите кальмаров шпажками.

4 Для соуса положите в кухонный процессор галгант и орехи, добавьте крупно нарезанный лемонграсс (нижние 5 см стеблей), креветочную пасту, репчатый лук и чили. Все измельчите в пасту.

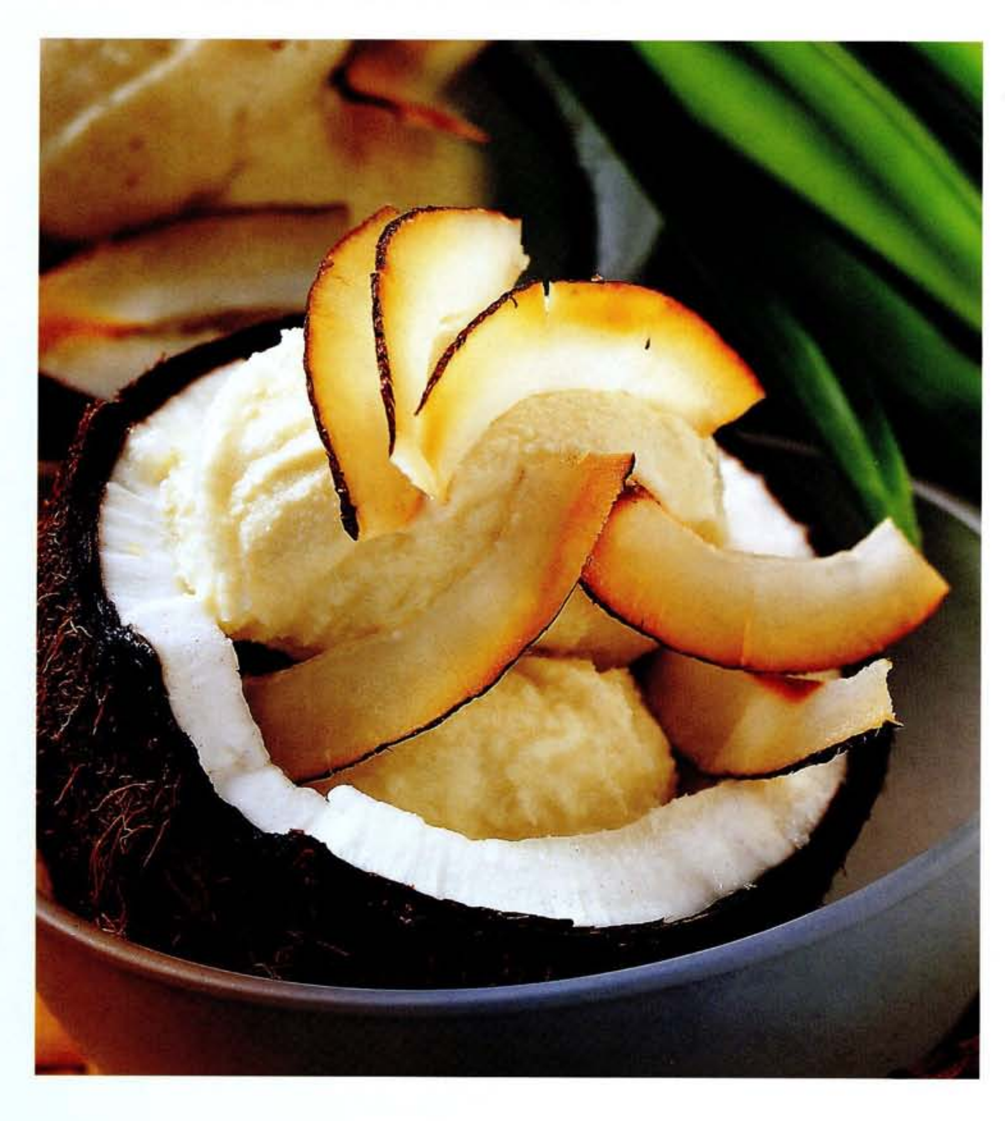
5 Разогрейте в воке масло и обжаривайте на нем полученную пасту, пока ее аромат полностью не проявится. Добавьте кокосовое молоко и оставшийся лемонграсс, предварительно раздавив его. Доведите соус до кипения, постоянно помешивая, затем убавьте огонь и варите соус на слабом огне 5 минут.

6 Положите в соус кальмаров и варите 15—20 минут. Добавьте по вкусу соль и лаймовый сок. Подавайте к столу с отварным рисом.



Малайзийское кокосовое мороженое

Это восхитительное мороженое легко приготовить с помощью мороженицы. Мороженое перемешивается с помощью лопастей, которые вращает установленный в крышке механизм.



6 порций

400 мл консервированного кокосового молока
400 мл концентрированного молока
2,5 г / ½ ч. ложки соли

Для соуса гула мелака

150 г пальмового или неочищенного тростникового сахара
150 мл воды
кусочек свежего корня имбиря длиной 1 см, раздавленного
1 лист пандана (по возможности)
кокосовые скорлупки (по желанию) и нарезанный тонкими полосками кокос для подачи



1 Охладите банки с консервированным кокосовым и концентрированным молоком. Затем вылейте содержимое банок в миску и, добавив соль, осторожно перемешайте.

2 Вылейте смесь в чашку мороженицы, предварительно охлажденную в морозильнике, и перемешивайте пока смесь не загустеет,— на это может потребоваться 30—40 минут.

3 Переложите смесь в пластиковый контейнер, закройте его крышкой и держите в морозильнике, пока консистенция смеси не станет такой, чтобы ее можно было брать лопаточкой.

4 Когда мороженое по краям покроется кристаллами льда, взбейте смесь, а затем снова поставьте в морозильник. Эту операцию повторите, как минимум, дважды.



5 Для соуса смешайте в кастрюле сахар с водой и имбирем и нагревайте, помешивая, на среднем огне, пока сахар не растворится, а затем доведите жидкость до кипения. Добавьте лист пандана. Лист нужно завязать узлом, чтобы его легко можно было вынуть из готового соуса. Убавьте огонь и прокипятите соус 3—4 минуты. Снимите с огня.

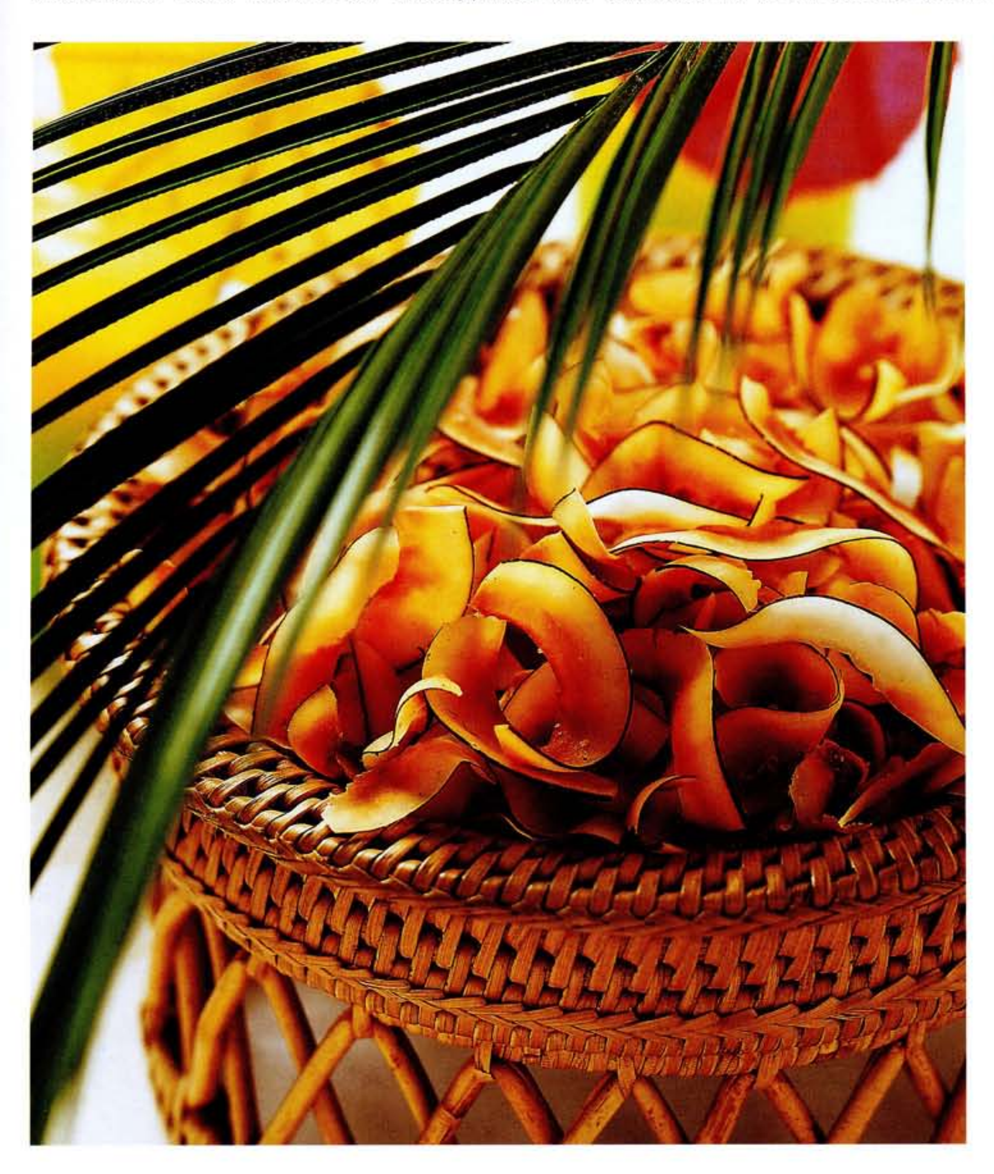
6 Подавайте мороженое, разложив в половинки кокоса и посыпав нарезанным кокосом. К мороженому подайте соус.

Примечание повара

При приготовлении мороженого учтите, что кокосовое молоко замерзает медленнее, чем кондитерские сливки.

Кокосовые чипсы

Кокосовые чипсы — замечательная закуска к напиткам. Их можно приготовить заранее и заморозить, разложив на открытых подносах,— солить их в этом случае не нужно! Когда чипсы заморозятся, просто переложите их в пластиковые коробки или пакеты. Позднее вы сможете использовать их по мере надобности.



8 порций

1 кокосовый орех
соль

1 Разогрейте духовку до 160 °С. Слейте кокосовый сок, просверлив отверстие в одном из «глазков» ореха, или аккуратно расколов орех.



2 Положите орех на край миски. Резко ударив молотком, аккуратно расколите на две части.



3 Расколов орех, извлеките из него мякоть с помощью ножа с широким лезвием. Попробуйте мякоть на вкус, чтобы убедиться, что орех свежий и не прогорклый. По желанию, счистите с мякоти коричневую кожицу ножом.



4 Нарежьте мякоть кокоса тонкими ломтиками, разложите на 1—2 противня, посолите и поставьте в духовку примерно на 25—30 минут, пока ломтики кокоса не станут хрустящими. Чипсы время от времени переворачивайте. Готовые чипсы остудите и подавайте. Оставшиеся чипсы храните в герметических контейнерах.

Примечание повара
Можно заранее нарезать в кухонном процессоре мякоть нескольких орехов, а «лишние» ломтики заморозить. Чипсы можно готовить и из замороженных кокосовых ломтиков, но, прежде чем посыпать солью, нужно аккуратно разложить на противнях в один слой. Мороженые чипсы готовятся немного дольше, чем свежие.

Попья

Попья — это вариация на тему фаршированных блинчиков в стиле Нонья, принятом в азиатских странах, ранее бывших английскими колониями. Пусть вас не пугает длинный список ингредиентов: собрать их вместе недолго, когда все будет на столе, гости займутся самообслуживанием.

20—24 блинчика

40 г кукурузной муки
215 г пшеничной муки
соль
450 мл воды
6 взбитых яиц
топленое свиное сало для жаренья

Для сложной начинки

30 мл / 2 ст. ложки растительного масла
1 мелко рубленная луковица
2 раздавленных зубчика чеснока
115 г рубленой отварной мякоти свинины
115 г крабового мяса или очищенных вареных креветок
115 г консервированных побегов бамбука (нарезать ломтиками)
1 небольшой клубень ямса, очищенный и натертый,
или 12 мелко рубленных консервированных водяных орехов
15—30 г / 1—2 ст. ложки соленых желтых бобов
15 мл / 1 ст. ложка светлого соевого соуса
молотый черный перец

Для начинок

2 рубленых вареных яйца
2 китайские колбаски, сваренные на пару и нарезанные ломтиками
115 г жареного соевого творога (тофу) (каждый кусочек разрезать пополам)
225 г бобовых ростков
115 г крабового мяса или очищенных вареных креветок
½ огурца, нарезанная соломкой
1 пучок зеленого лука
20 листьев салата
веточки кинзы для оформления

Отдельно подать

различные соусы и приправы
консервированный нарезанный чили
нарезанный консервированный чеснок
соус хой син.

Примечание повара

Крупные клубни сладкого картофеля своим сладким вкусом и мягкой консистенцией напоминают водяные орехи.

1 Смешайте оба вида муки и соль, просейте, добавьте воду, яйца и замесите жидкое тесто.



2 Смажьте свиным салом сковороду с толстым дном, нагрейте ее, слейте лишний жир. Налейте на сковороду тесто — оно должно тонким слоем покрыть все дно сковороды.

3 Как только тесто «схватится», переверните блинчик и поджарьте его с другой стороны. Таким же образом приготовьте остальные блинчики — их должно получиться 20—24 штуки. Готовые блинчики сложите стопкой, перекладывая листами пергамента, заверните в фольгу, держите теплыми в слабо нагретой духовке.



4 Для начинки обжаривайте на масле лук и чеснок в течение 5 минут — овощи должны стать мягкими, но не зарумяниться. Добавьте в вок свинину, крабовое мясо или креветок, побеги бамбука и натертый ямс или водяные орехи. Обжаривайте смесь на среднем огне 2—3 минуты.



5 Добавьте в вок соленые желтые бобы и соевый соус, поперчите по вкусу. Накройте вок крышкой и держите на слабом огне 15—20 минут. Если смесь начнет высыхать, добавьте немного воды. Готовую начинку выложите в чашку и остудите.

6 Разложите в отдельные чашки или выложите букетами на большое блюдо яйца, сваренные на пару, нарезанные китайские колбаски, ломтики тофу, бобовые ростки, крабовое мясо или креветок, огурец, зеленый лук и листья салата. В небольшие чашки положите нарезанные консервированные чили, чеснок и соус хой син.

7 За столом каждый делает собственную попью. Для этого нужно взять блинчик, слегка смазать его соусом, чили или чесноком, положить на него лист салата, а сверху — немного сложной начинки, дополнив ее несколькими простыми ингредиентами,— начинки не должно быть слишком много!

8 Попью можно свернуть, подвернув края, и затем есть руками, как обычные фаршированные блинчики. Но она выглядит не менее аппетитно, если ее просто свернуть в рулет, так, чтобы видна была начинка. Блинчики можно свернуть и начинить перед приходом гостей,— в этом случае их нужно оформить веточками кинзы. Однако будет намного интереснее, если вы предоставите гостям самим комбинировать начинки.



Самосы

Эту вкусную закуску любят во всем мире. Во всех странах Востока ее продают на улицах и едят в любое время дня.

Примерно 20 штук

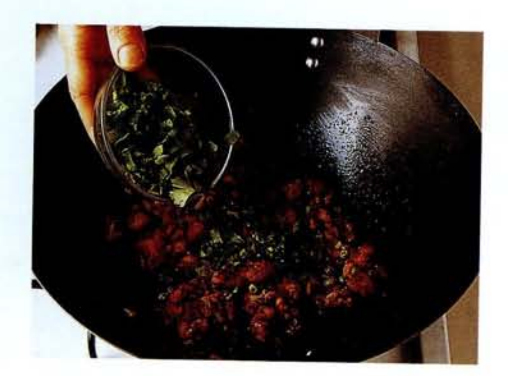
1 упаковка квадратных сочней для фаршированных блинчиков, размером 25 см
30 г / 2 ст. ложки пшеничной муки, смешанной с водой в пасту
растительное масло для фритюра
листочки кинзы для оформления

Отдельно подать

нарезанные соломкой огурец, морковь и сельдерей

Для начинки

25 г / 2 ст. ложки несоленого сливочного масла
1 мелко рубленная небольшая головка репчатого лука
кусочек свежего корня имбиря длиной 1 см, очищенный и мелко нарезанный
1 раздавленный зубчик чеснока
2,5 г / ½ ч. ложки молотого чили
1 крупный клубень картофеля, массой около 225 г (сварить и нарезать мелкими кубиками)
50 г цветной капусты (слегка отварить и нарезать мелкими кусочками)
50 г замороженного зеленого горошка
5—10 г / 1—2 ч. ложки гарам-масалы
15 г / 1 ст. ложка рубленой кинзы
немного лимонного сока
соль



1 Обжарьте на масле лук, чеснок и имбирь. Лук должен стать мягким, но не зарумяниться. Добавьте молотый чили и держите смесь на огне еще минуту. Затем добавьте картофель, цветную капусту и горошек, посыпьте гарам-масалой и остудите. Добавьте нарезанную кинзу и лимонный сок, посолите.



2 Каждый сочень разрежьте на три полосы (или пополам, если вы желаете сделать более крупные самосы). Края слегка смажьте мучной пастой. На середину, на расстоянии 2 см от краев, положите ложечку начинки. Накройте начинку углом теста, так, чтобы получился треугольник, и продолжайте сворачивать, пока не свернете тесто полностью, и у вас не получится треугольный пирожок. Подклейте все торчащие концы теста мучной пастой.



3 Обжаривайте самосы во фритюре, по нескольку штук за раз, пока они не станут золотистыми и хрустящими. Обсушите их на кухонной бумаге и подавайте горячими, оформив листочками кинзы; отдельно подайте огурец, морковь и сельдерей.

Примечание повара

Если вы готовите самосы заранее, обжарьте их без изменения цвета. Перед подачей еще раз обжарьте самосы, чтобы они подрумянились.



Ча шао

Это блюдо, часто называемое барбекю из свинины, весьма популярно не только в Сингапуре, но также на юге Китая и в Малайзии. Маринад, при желании, можно слегка подогреть и подать в качестве соуса к мясу.

6 порций

900 г мякоти свинины
15 мл / 1 ст. ложка жидкого меда
45 мл / 3 ст. ложки рисового вина или полусухого хереса
«кудряшки» из зеленого лука для оформления

Для маринада

150 мл темного соевого соуса
90 мл / 6 ст. ложек рисового вина или полусухого хереса
150 мл крепкого куриного бульона
15 г / 1 ст. ложка сахара
кусочек свежего корня имбиря, нарезанный тонкими ломтиками
40 г / 2½ ст. ложки рубленого репчатого лука



1 Смешайте в кастрюле все ингредиенты маринада, поставьте ее на средний огонь и, помешивая, доведите жидкость до кипения. Убавьте огонь и варите маринад при слабом кипении 15 минут, время от времени помешивая, затем остудите.



2 Выложите куски свинины в один слой на большое блюдо. Полейте мясо 250 мл маринада, накройте и поставьте на холод, как минимум, на 8 часов. В течение этого времени мясо необходимо несколько раз перевернуть.

Примечание повара

Если у вас останется лишний маринад, его можно охладить или заморозить, и затем использовать для приготовления других блюд на гриле.



3 Нагрейте духовку до 200 °С. Установите на противень решетку, а в противень налейте воду слоем в 1 см. На решетке разложите вынутое из маринада мясо (маринад оставьте в блюде). Поставьте противень с решеткой в духовку на 20 минут.



4 В маринад добавьте мед и рисовое вино. Положите мясо в маринад, переверните. Снова выложите на решетку и жарьте еще 20—30 минут. Подавайте к столу горячим или холодным, нарезав ломтиками и оформив «кудряшками» из зеленого лука.

Крабы с чили

Это сингапурское блюдо из крабов едят руками. Не забудьте подать гостям щипцы для раскалывания крабовых клешней, а также миски с водой.

4 порции

- 2 вареных краба, каждый массой около 675 г
- 90 мл / 6 ст. ложек подсолнечного масла
- кусочек свежего корня имбиря, мелко нарезанный
- 2—3 раздавленных зубчика чеснока
- 1—2 стручка красного чили, растолченных в пасту
- 175 г томатного кетчупа
- 30 г / 2 ст. ложки сахара
- 15 г / 1 ст. ложка светлого соевого соуса
- соль
- 120 мл кипятка
- горячие тосты и крупно нарезанный огурец для подачи

Примечание повара
Вареные крабы продаются в супермаркетах и рыбных магазинах.



1 Приготовьте крабов. Для этого сначала отделите большие клешни, а затем положите краба на спину, задней частью туловища к себе. Большими пальцами надавите на туловище краба вверх из-под нижнего щитка, чтобы отделить верхнюю часть панциря. Удалите желудочный мешок и серые губчатые легкие, которые называют «пальцами мертвеца».

2 Чайной ложкой выскребите из панциря в мисочку коричневое жирное мясо. Отделите ножки краба от туловища. Туловище разрежьте пополам. Вытащите белое мясо. Если хотите, извлеките мясо из ног, или предоставьте сделать это гостям за столом.

3 Обжаривайте на масле имбирь, чеснок, свежую пасту чили 1—2 минуты, не давая им зарумяниться. Добавьте кетчуп, сахар и соевый соус, посолите и осторожно перемешайте.

4 Положите крабовое мясо, клешни и ножки краба (если вы не извлекли из них мясо). Влейте кипяток, перемешайте и прогрейте смесь на сильном огне. При подаче выложите на тарелки крупно нарезанный огурец, сверху — крабовое мясо, клешни и ножки. Отдельно подайте тосты.

Сатай из свинины в стиле Нонья

Семейная жизнь китайских купцов, приехавших в Пенанг и Сингапур и женившихся на малайках, поначалу была омрачена кулинарными разногласиями: жены, будучи мусульманками, не хотели готовить свинину, которую обожали их мужья. В конце концов обе стороны пришли к согласию. Так появился кулинарный стиль Нонья.

8—12 порций

- 450 г мякоти свинины
- 15 г / 1 ст. ложка светлого неочищенного сахара
- кубик креветочной пасты (бланчан) величиной 1 см
- 1—2 стебля лемонграсса
- 30 мл / 2 ст. ложки обжаренных семян кориандра
- 6 орехов макадамия или, бланшированного миндаля
- 2 крупно рубленные головки репчатого лука
- 3—6 стручков красного чили, крупно нарезанных
- 2,5 г / ½ ч. ложки молотой куркумы
- 300 мл консервированного кокосового молока
- 30 мл / 2 ст. ложки арахисового или подсолнечного масла
- соль

1 8—12 бамбуковых вертелов замочите в воде как минимум на час, чтобы они не обуглились, когда вы будете жарить мясо на гриле.

2 Свинину нарежьте небольшими кусочками и посыпьте сахаром — это способствует выделению сока. Креветочную пасту быстро обжарьте на сухой сковороде, завернув в фольгу, или прогрейте над пламенем газовой горелки, надев на шампур.

Примечание повара
Сатай из свинины в стиле Нонья можно подать и как основное блюдо, и как закуску. В последнем случае вы создадите превосходный вкусовой контраст, если подадите к этому блюду огурец, нарезанный кубиками.

3 Отрежьте и мелко порубите нижнюю часть (5 см) стебля лемонграсса. Семена кориандра измельчите в порошок. Добавьте орехи и рубленый лемонграсс, измельчите в процессоре. Добавьте лук, чили, креветочную пасту, куркуму, немного соли и приготовьте мягкую однородную пасту. Влейте масло и кокосовое молоко, перемешайте. Полученной смесью полейте мясо и оставьте его мариноваться на 1—2 часа.

4 Разогрейте гриль или приготовьте барбекю. На каждый бамбуковый вертел нанижите по 3—4 кусочка мяса и жарьте их по 8—10 минут или до мягкости. При этом мясо нужно часто поливать оставшимся маринадом. Готовый сатай сразу подавайте к столу.



Самбал нанас

Самбал — это род гарнира или салата, без которого не обходится практически ни одна малайская трапеза. В семьях победнее основным блюдом может быть просто чашка риса, к которой подают самбал из чили, лаймового сока и толченой креветочной пасты. В состав самбал нанаса входят огурец и ананас.

8—10 порций

1 мелкий ананас
или ½ крупного ананаса
½ огурца, разрезанная вдоль
50 г сушеных креветок
1 крупный стручок красного чили
кубик креветочной пасты величиной 1 см, подготовленный, как описано в Примечании повара
сок 1 крупного лимона или лайма
сахар по вкусу

1 Отрежьте оба конца ананаса, затем поставьте его на стол вертикально и срежьте кожуру, удаляя шипики. Очищенный ананас разрежьте на пласты, удаляя сердцевину, а затем пласты нарежьте тонкими ломтиками и отложите.



2 Огурец, отрезав кончики, нарежьте тонкими ломтиками, посолите и отставьте в сторону. С помощью кухонного процессора измельчите сушеных креветок, добавьте чили, подготовленную креветочную пасту (бланчан), лимонный или лаймовый сок и все взбейте в пасту.

3 Ломтики огурца промойте и обсушите, затем смешайте с нарезанным ананасом. Перед подачей к столу влейте пряную смесь — при желании в нее можно добавить по вкусу неочищенный сахар, хорошо все перемешайте и подавайте к столу.

Примечание повара

Острая креветочная паста (бланчан) пользуется популярностью в странах Юго-Восточной Азии. Поскольку в самбале вкус сырой пасты может показаться неприятным, ее обжаривают. Для этого пасту заворачивают в фольгу и держат 5 минут на слабом огне, время от времени переворачивая. Этого можно не делать, если паста будет обжариваться вместе с другими пряностями.

Ми-горенг по-индийски

В этом поистине интернациональном блюде индийские и китайские ингредиенты сочетаются с европейскими. В Малайзии и Сингапуре его часто можно увидеть на лотках уличных торговцев съестным.





2 Кубики жареного тофу разрежьте пополам, обмакните в кипяток, дайте воде стечь. Обычный тофу нарежьте кубиками и обжарьте на масле, дав зарумяниться, а затем выньте из сковороды шумовкой.

3 Взбейте яйца, смешав их с водой и пряностями. Вылейте смесь на сковороду и жарьте на масле, не помешивая, пока смесь не «схватится». Затем переверните, поджарьте с другой стороны, после чего снимите со сковороды, скатайте в трубку и тонко нарежьте.



4—6 порций

- 450 г свежей желтой яичной лапши
- 60—90 мл / 4—6 ст. ложек растительного масла
- 115 г жареного тофу или 150 г твердого тофу
- 2 яйца
- 30 мл / 2 ст. ложки воды
- 1 нарезанная ломтиками головка репчатого лука
- 1 раздавленный зубчик чеснока
- 15 мл / 1 ст. ложка светлого соевого соуса
- 30—45 г / 2—3 ст. ложки кетчупа
- 15 мл / 1 ст. ложка соуса чили
- 1 крупный клубень картофеля, нарезанный кубиками
- зеленый лук, нарезанный полосками
- 1—2 стручка зеленого чили, нарезанные тонкими ломтиками

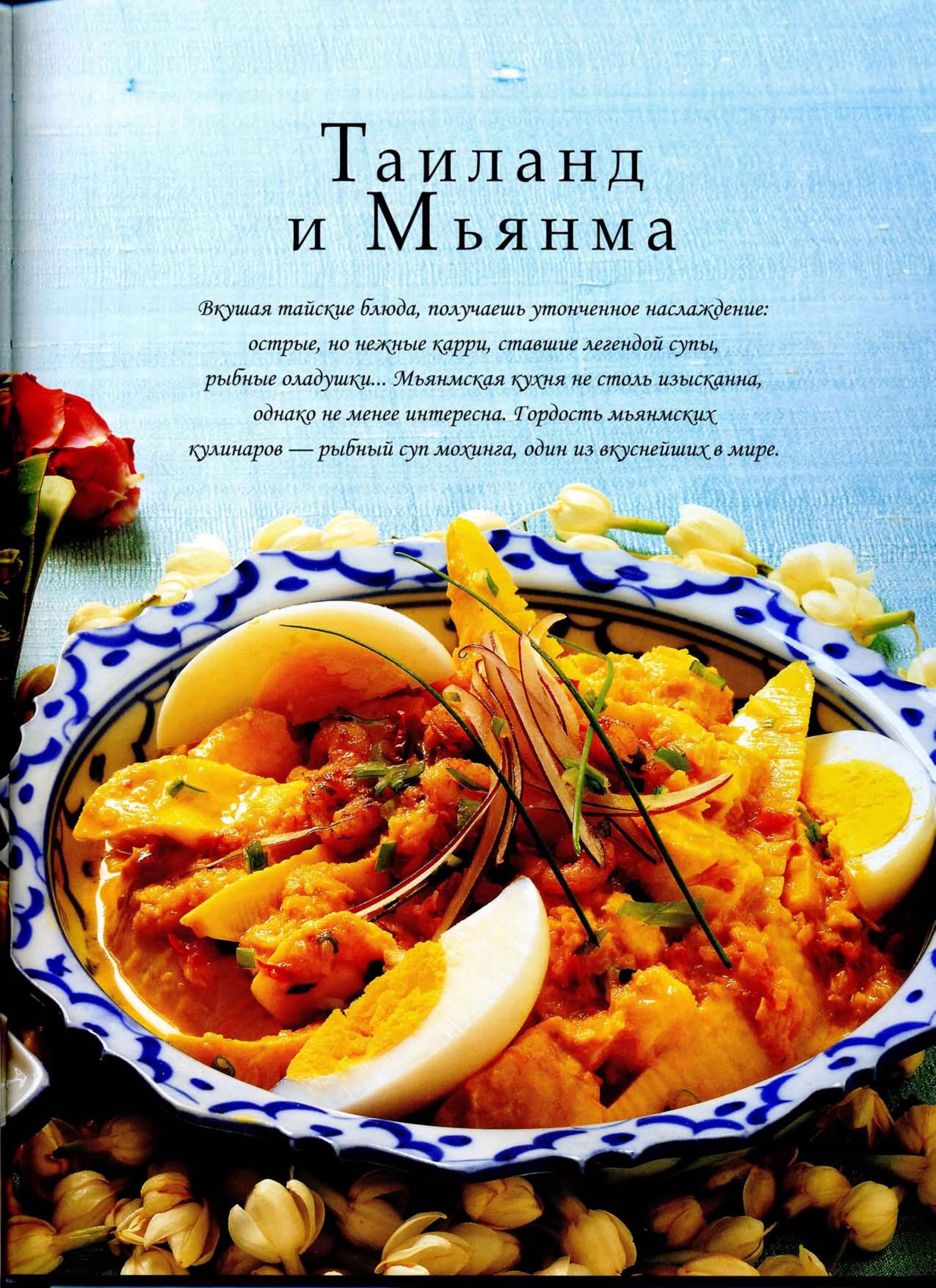


1 Сварите лапшу в большом количестве воды (варите не более 2 минут). Откиньте лапшу на сито и сразу же промойте холодной водой, чтобы охладить и прекратить ее разваривание. Отставьте лапшу в сторону.

4 Обжаривайте на оставшемся масле лук и чеснок 2—3 минуты. Добавьте лапшу, соевый соус, кетчуп и соус чили. Нагревайте 2 минуты, помешивая. Добавьте картофель, зеленый лук, оставив несколько полосок для оформления, соевый творог и чили, перемешайте.

5 Пока смесь не остыла, добавьте к ней нарезанный омлет. Выложите ми-горенг на подогретое блюдо, оформите оставшимся зеленым луком и подавайте к столу.





Таиланд и Мьянма

Вкушая тайские блюда, получаешь утонченное наслаждение: острые, но нежные карри, ставшие легендой супы, рыбные оладушки... Мьянмская кухня не столь изысканна, однако не менее интересна. Гордость мьянмских кулинаров — рыбный суп мохинга, один из вкуснейших в мире.

Фаршированные блинчики по-тайски

Жители Таиланда не меньше, чем китайцы, любят хрустящие фаршированные блинчики с вкуснейшей начинкой из свинины, чеснока и лапши.

Приблизительно на 24 штуки

- 24 квадратных сочня для фаршированных блинчиков, размером 15 см
- 30 г / 2 ст. ложки пшеничной муки
- растительное масло для фритюра
- тайский сладкий соус чили для подачи

Для начинки

- 4—6 китайских сушеных грибов (замочить на полчаса в воде)
- 50 г стеклянной лапши
- 30 мл / 2 ст. ложки растительного масла
- 2 рубленых зубчика чеснока
- 2 стручка красного чили рубленых
- 225 г свиного фарша
- 50 г очищенных вареных креветок
- 30 мл / 2 ст. ложки нам пла (рыбный соус)
- 5 г / 1 ч. ложка сахара
- 1 тертая морковь
- 50 г консервированных бамбуковых побегов (откинуть на сито и мелко порубить)
- 50 г бобовых ростков
- перо 2 головок зеленого лука, мелко рубленное
- 15 г / 1 ст. ложка нарезанной кинзы
- молотый черный перец

1 Для начинки грибы выньте из воды и обсушите; ножки удалите, а шляпки нарежьте тонкими ломтиками.



2 Лапшу залейте кипятком и дайте постоять 10 минут. Размоченную лапшу, предварительно откинув на сито, нарежьте кусочками длиной 5 см.



3 30 секунд обжаривайте на масле чили и чеснок. Выложите чеснок и чили на тарелку, а в вок положите фарш и обжарьте, помешивая, пока он не зарумянится.



4 Добавьте в вок лапшу, грибы и креветок, всыпьте сахар, влейте нам пла, перемешайте и поперчите.



5 Лапшевую смесь выложите в миску и добавьте тертую морковь, бамбуковые побеги, бобовые ростки, зеленый лук и нарезанную кинзу, а также смесь чеснока и чили.



6 Распечатайте упаковку сочней. Накройте их влажным полотенцем, чтобы сочни не пересыхали, пока вы делаете блинчики. Муку смешайте с небольшим количеством воды, чтобы получилась паста. Положите на середину сочня ложку начинки.



7 Загибайте нижний край блинчика, покрывая начинку, затем подворачивайте вовнутрь правый и левый края. Сворачивайте блинчик почти до конца, затем смазывайте верхний край мучной пастой и заклеивайте блинчик.

8 Обжаривайте блинчики во фритюре, пока они не станут золотистыми и хрустящими. Обсушите блинчики на кухонной бумаге и подавайте к столу горячими. Можно подать к блинчикам тайский сладкий соус чили.

Примечание повара

Рыбный соус (нам пла) готовится из анчоусов, которые сначала солят, а затем заквашивают в деревянных бочонках. Соус обостряет вкус блюда, но не обязательно придает ему рыбную ноту.



Хрустящие крабовые клешни

Перед тем, как обмакивать клешни в кляр, их следует медленно разморозить и обсушить на кухонной бумаге.

4 порции

50 г рисовой муки
15 г / 1 ст. ложка кукурузной муки
2,5 г / ½ ч. ложки сахара
1 яйцо
60 мл / 4 ст. ложки холодной воды
1 стебель лемонграсса (корешок удалить)
2 рубленых зубчика чеснока
15 г / 1 ст. ложка нарезанной кинзы
1—2 стручка красного чили, мелко нарезанных
5 мл / 1 ч. ложка нам пла (рыбный соус)
растительное масло для жаренья
12 наполовину очищенных крабовых клешней
молотый черный перец

Для уксусно-перечной подливки

45 г / 3 ст. ложки сахара
120 мл воды
120 мл красного винного уксуса
15 мл / 1 ст. ложка нам пла (рыбный соус)
2—4 стручка красного чили, мелко нарезанных



1 Для подливки налейте в кастрюлю воду, всыпьте в нее сахар и доведите до кипения. Затем убавьте огонь и варите на медленном огне 5—7 минут. Помешивая, добавьте остальные ингредиенты, отставьте в сторону.



2 Смешайте рисовую муку с сахаром и кукурузной мукой. Яйцо взбейте с холодной водой, затем соедините с мучной смесью и хорошо перемешайте, чтобы получился жидкий кляр.



3 Отрежьте и мелко порубите нижние 5 см стебля лемонграсса. Добавьте в кляр лемонграсс, чеснок, кинзу, чили и нам пла (рыбный соус). Поперчите по вкусу и перемешайте.



4 Клешни крабов, предварительно обсушив, обмакните в кляр и обжарьте во фритюре, по несколько штук за раз. Жарьте клешни, пока они не станут золотистыми, затем обсушите на кухонной бумаге, но не давайте остывать. Подавайте клешни с подливкой.

Рыбные оладушки с огуречной приправой

Эти чудесные маленькие рыбные оладушки — весьма обычная и любимая в Таиланде закуска, которая завоевывает все большую популярность по всей Юго-Восточной Азии. Чаще всего их подают к таиландскому пиву.

Примерно на 12 штук

- 5 листьев каффир-лайма
- 300 г трески, нарезанной крупными кусками
- 30 г / 2 ст. ложки красной пасты карри
- 1 яйцо
- 30 мл / 2 ст. ложки нам пла (рыбный соус)
- 5 г / 1 ч. ложка сахара
- 30 г / 2 ст. ложки кукурузной муки
- 15 г / 1 ст. ложка нарезанной кинзы
- 50 г стручковой фасоли, тонко нарезанной ломтиками
- растительное масло для жаренья

Для огуречной приправы

- 60 мл / 4 ст. ложки кокосового или рисового уксуса
- 50 г сахара
- 1 головка маринованного чеснока
- 15 г / 1 ст. ложка крупно нарезанного корня имбиря
- 1 огурец, нарезанный соломкой
- 4 головки лука-шалота, нарезанные тонкими ломтиками

1 Для огуречной приправы разбавьте уксус 60 мл / 4 ст. ложками воды, добавьте сахар, растворите его и доведите смесь до кипения. Снимите смесь с огня и остудите.



2 Головку маринованного чеснока разделите на зубчики и мелко порубите вместе с имбирем. Добавьте огурец и лук-шалот, залейте уксусной смесью и слегка перемешайте.

3 Каффир-лайм, оставив 2 листа для оформления, мелко нарежьте. Кусочки рыбы, яйцо и пасту карри поместите в кухонный процессор и измельчите в однородную массу. Выложите смесь в чашку и добавьте нам пла (рыбный соус), сахар, кукурузную муку, нарезанные листья каффир-лайма, фасоль и кинзу. Перемешайте. Сформуйте из смеси 12 лепешек диаметром около 5 см и толщиной 5 мм.

4 В воке или во фритюрнице нагрейте масло. Жарьте лепешки, по несколько штук за раз, в течение 4—5 минут, пока они не будут готовы и не зарумянятся.

5 Выньте оладушки из вока и обсушите на кухонной бумаге. Не давайте им остывать, пока готовятся следующие партии. Оформите оставшимися листьями каффир-лайма и подайте к столу с огуречной приправой.

Куриный суп с кокосом и имбирем

Кокосовое молоко придает этому ароматному супу густоту, а галгант, лемонграсс и листья каффир-лайма — чрезвычайно сильный аромат.

4—6 порций

4 стебля лемонграсса (удалить корешки)
2 банки по 400 г консервированного кокосового молока
475 мл куриного бульона
кусочек галганта длиной 2,5 см, очищенный и нарезанный тонкими ломтиками
10 раздавленных горошин черного перца
10 листьев каффир-лайма, разорванных на кусочки
300 г куриного филе, нарезанного тонкими полосками
115 г консервированных мелких грибов
50 г молодых початков кукурузы (разрезать вдоль на 4 части)
60 мл / 4 ст. ложки лаймового сока
45 мл / 3 ст. ложки нам пла (рыбный соус)
рубленый красный чили, кинза и зеленый лук



1 Нижнюю часть стеблей лемонграсса длиной 5 см мелко порубите. Оставшиеся стебли раздавите. Смешайте куриный бульон с кокосовым молоком и доведите до кипения. Добавьте весь лемонграсс, галгант, перец горошком и половину листьев каффир-лайма, затем убавьте огонь и варите смесь на слабом огне 10 минут. Процедите.



2 Снова поставьте бульон на огонь, добавьте куриное филе, грибы и кукурузу и варите при слабом кипении до готовности курицы.

3 Помешивая суп, влейте лаймовый сок и нам пла, добавьте листья каффир-лайма. Подавайте суп горячим, оформив чили, зеленым луком и кинзой.

Острокислый креветочный суп

Это классический вариант тайского супа из морепродуктов — том ям кунг — и, возможно, наиболее известный и популярный суп тайской кухни.

4—6 порций

450 г королевских креветок
1 л куриного бульона или воды
3 стебля лемонграсса (удалить корешки)
10 листьев каффир-лайма, разорванных пополам
225 г консервированных соломенных грибов
45 мл / 3 ст. ложки нам пла (рыбный соус)
60 мл / 4 ст. ложки лаймового сока
30 г / 2 ст. ложки рубленого зеленого лука
15 г / 1 ст. ложка листочков кинзы
4 стручка красного чили, нарезанных тонкими ломтиками
соль и молотый черный перец

1 Очистите креветок, панцири положите в дуршлаг. Удалив жилки, отложите креветок в сторону.

2 Панцири креветок промойте холодной водой, затем положите в большую кастрюлю с водой или бульоном. Доведите жидкость до кипения.

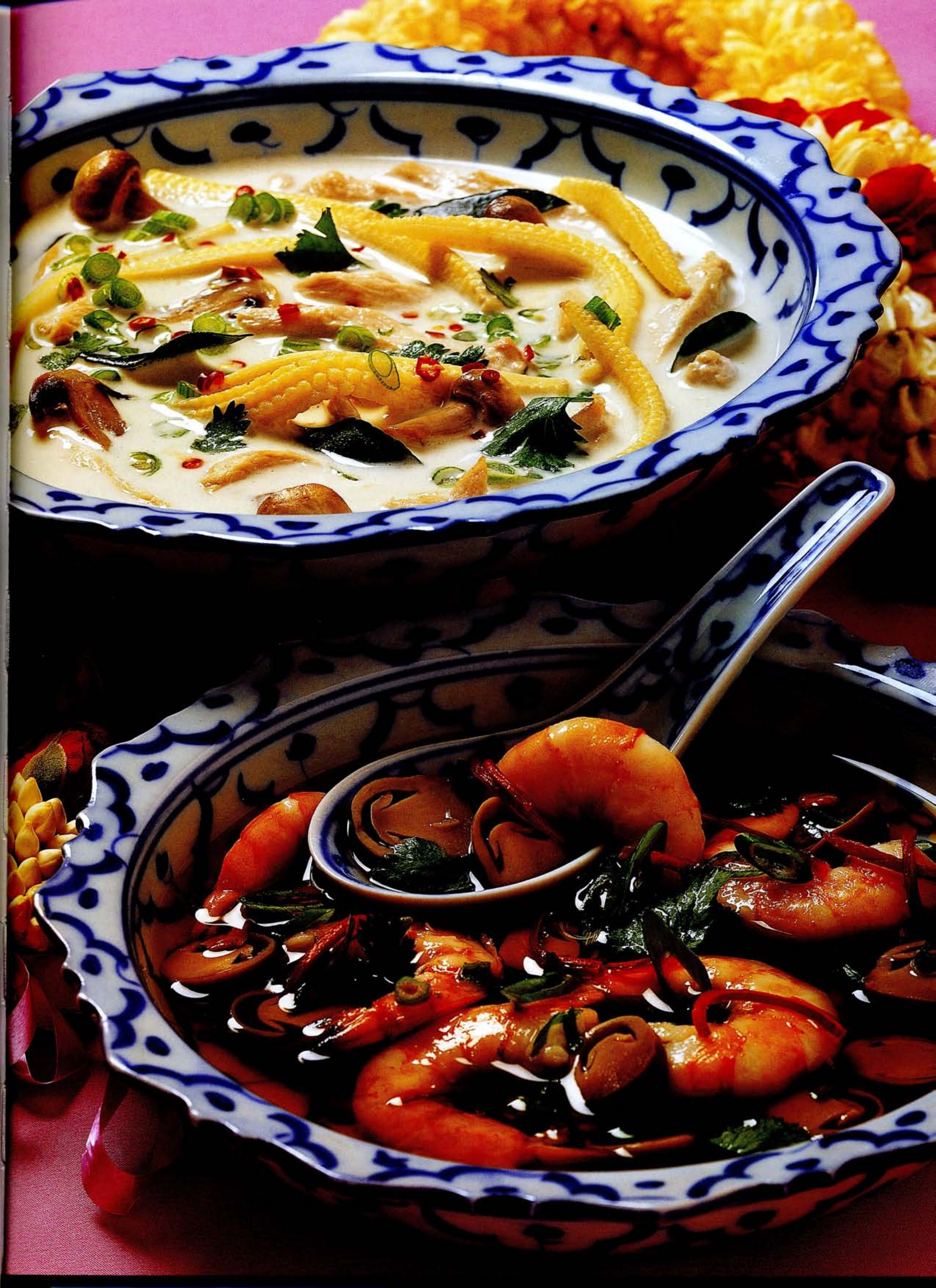


3 Добавьте в кастрюлю раздавленные стебли лемонграсса и половину нормы листьев каффир-лайма. Варите при слабом кипении 5—6 минут.



4 Процедите бульон, перелейте его в другую кастрюлю и снова нагрейте. Добавьте креветок и грибы. Варите, пока креветки не порозовеют.

5 Помешивая суп, влейте нам пла и лаймовый сок, добавьте зеленый лук, кинзу, чили и листья каффир-лайма. Посолите, поперчите. Суп должен быть кислым, соленым, острым и пряным.



Обжаренная курица с базиликом и чили

Это блюдо из курицы отлично подходит для знакомства с тайской кухней. Тайский базилик обладает уникальным вкусом — острым, жгучим и пряным. Использовав для этого блюда листья базилика, обжаренные во фритюре, вы откроете для себя новое вкусовое измерение.

4—6 порций

- 45 мл / 3 ст. ложки растительного масла
- 4 зубчика чеснока
- 2—4 стручка красного чили, мелко рубленных
- 450 г куриного филе, нарезанного кусочками
- 45 мл / 3 ст. ложки нам пла (рыбный соус)
- 10 мл / 2 ч. ложки темного соевого соуса
- 5 г / 1 ч. ложка сахара
- 10—12 листьев тайского базилика
- 2 стручка красного чили и 20 листьев тайского базилика для оформления



1 В воке или большой сковороде нагрейте масло и обжаривайте на нем чили и чеснок 1—2 минуты, пока чеснок не станет золотистым.



2 Положите в вок или сковороду кусочки курицы и жарьте, помешивая, пока они не побелеют.

3 Помешивая курицу, добавьте нам пла, соевый соус и сахар. Продолжайте жарить еще 3—4 минуты, пока мясо не будет полностью готово.





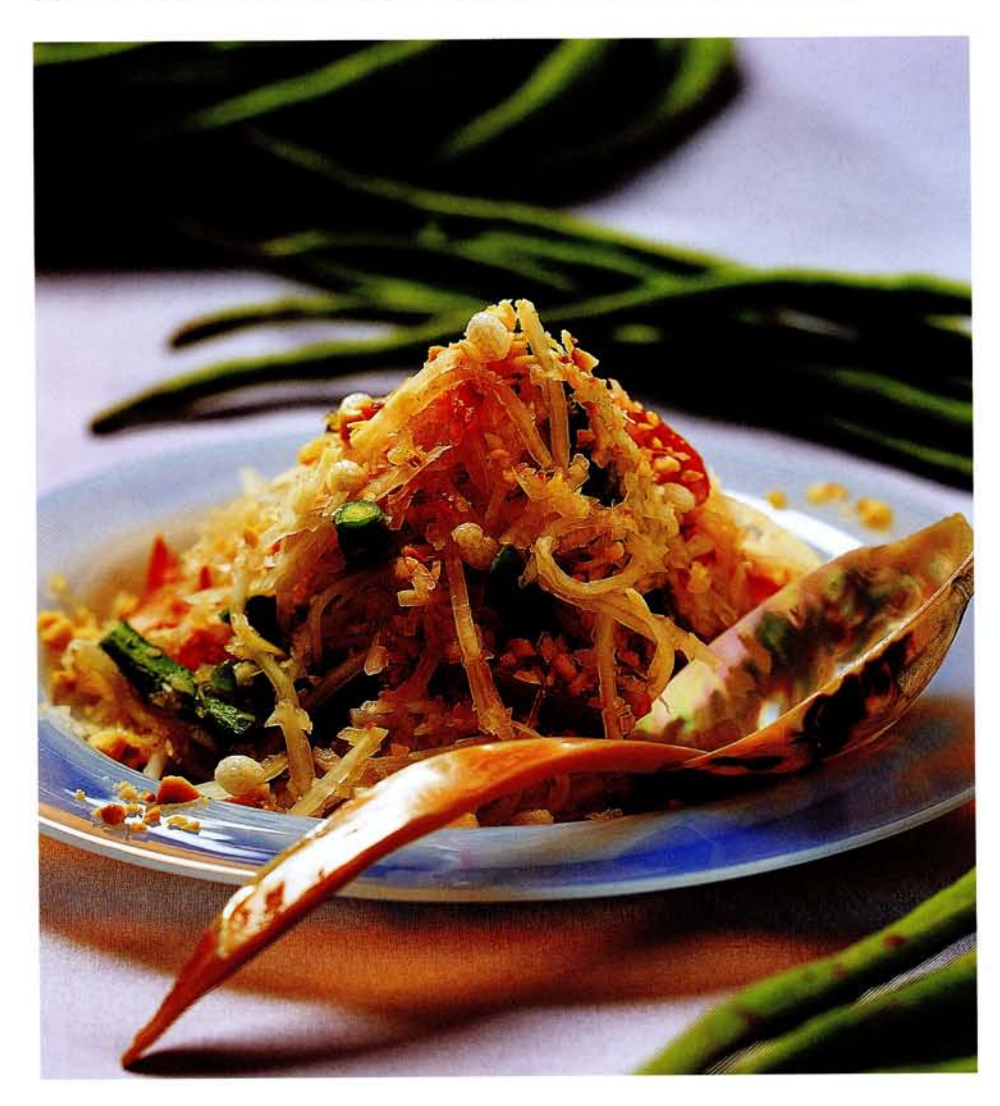
4 Добавьте 10—12 листьев тайского базилика. Выложите все на подогретое блюдо и оформите нарезанным чили и оставшимися листьями базилика, обжаренными во фритюре.

Примечание повара

Прежде чем обжаривать во фритюре листья базилика, убедитесь, что они хорошо обсушены — в противном случае, когда вы опустите их в масло, оно начнет трещать и брызгать. Листья нужно вынимать из масла, как только они станут хрустящими и полупрозрачными — на это требуется всего 30—40 секунд. Готовые листья выньте из фритюра шумовкой и обсушите на кухонной бумаге.

Салат из зеленой папайи

Поскольку зеленую папайю достать трудно, вместо нее можно использовать тонко натертую морковь, огурец или зеленое яблоко, или же заменить ее очень тонко нашинкованной белокочанной капустой.





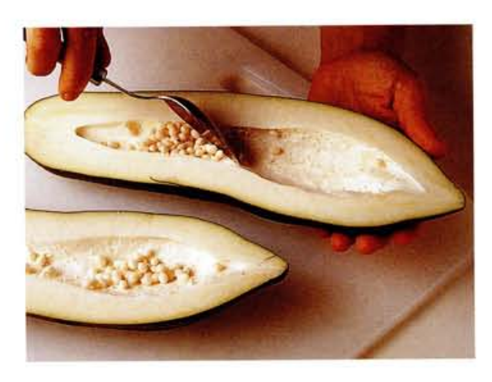
2 Чеснок, шалот, чили и соль растолките в ступке пестиком в пасту. Небольшими порциями добавляйте нашинкованную папайю и толките, пока она слегка не размягчится.



3 Добавьте нарезанные бобы и нарезанные дольками помидоры, слегка разомните все пестиком.

4 порции

1 зеленая папайя
4 крупно рубленных зубчика чеснока
15 г / 1 ст. ложка рубленого лука-шалота
3—4 стручка красного чили, нарезанных ломтиками
2—3 стручка змеиных бобов или 6 стручков стручковой фасоли, нарезанных поперек
2 помидора
45 мл / 3 ст. ложки нам пла (рыбный соус)
15 г / 1 ст. ложка сахарной пудры
сок 1 лайма
30 г / 2 ст. ложки арахиса
нарезанный ломтиками красный чили для оформления



1 Папайю разрежьте вдоль пополам и удалите семена, затем очистите ее от кожицы. Тонко нашинкуйте мякоть с помощью терки или кухонного процессора.



4 Приправьте смесь нам пла (рыбный соус), сахарной пудрой и лаймовым соком. Выложите салат на блюдо, посыпьте толченым арахисом и оформите полосками чили.

Ларп по-чианг-майски

Чианг Май — это город на северо-востоке Таиланда. Гордость чианг-майских кулинаров — салат из курицы, первоначально называвшийся «Лаап» или «Ларп». Вместо курицы можно использовать утку, свинину или говядину.

4—6 порций

450 г куриного фарша
1 стебель лемонграсса (корешок удалить)
3 листа каффир-лайма, мелко рубленных
4 стручка красного чили, мелко нарезанных
60 мл / 4 ст. ложки лаймового сока
30 мл / 2 ст. ложки нам пла (рыбный соус)
15 г / 1 ст. ложка жареной рисовой пудры (см. Примечание повара)
2 рубленых головки репчатого лука
30 г / 2 ст. ложки листочков кинзы
тонко нарезанные листья каффир-лайма, листья салата и свежие веточки мяты для оформления



1 Выложите на сковороду с антипригарным покрытием куриный фарш и подлейте немного воды. Жарьте фарш 7—10 минут на среднем огне, постоянно помешивая. Отрежьте и мелко порубите нижнюю часть стебля лемонграсса длиной 5 см.

2 Переложите фарш в миску и добавьте к нему рубленый лемонграсс, листья каффир-лайма, чили, лаймовый сок, нам пла, жареную рисовую пудру, зеленый лук и кинзу. Перемешайте.

3 Выложите смесь в салатник, посыпьте нарезанными листьями каффир-лайма и оформите листьями салата и веточками мяты.

Примечание повара
Для приготовления жареной рисовой пудры используйте клейкий рис. Обжарьте его на сухой сковороде до золотисто-коричневого цвета, а затем измельчите в пудру. Пересыпьте в стеклянную банку и храните в сухом прохладном месте.

Салат из говядины по-тайски

Этот сытный салат, в котором нежные полоски бифштекса сочетаются с заправкой из чили и лайма, вполне может служить основным блюдом.

4 порции

2 бифштекса из вырезки, каждый весом около 225 г
1 стебель лемонграсса (корешок удалить)
1 головка красного репчатого лука, тонко нарезанная полукольцами
½ огурца, нарезанная полосками
30 г / 2 ст. ложки рубленого зеленого лука
сок 2 лаймов
15—30 мл / 1—2 ст. ложки нам пла (рыбный соус)
кресс-салат или китайская горчичная зелень для оформления



1 Поджарьте бифштексы на сковороде или гриле до полуготовности. Дайте им постоять 10—15 минут.

2 Когда мясо остынет, нарежьте его тонкими ломтиками и выложите в большую миску.



3 Добавьте лук, огурец, мелко рубленную нижнюю часть длиной 5 см стебля лемонграсса.

4 Перемешайте салат и заправьте его лаймовым соком и нам пла. Переложите салат в салатник и подавайте охлажденным или комнатной температуры, оформив кресс-салатом или китайской горчичной зеленью.

Примечание повара
Листья гуи чай похожи на очень тонкие перышки зеленого лука и часто используются как заменитель этого привычного овоща.



Фаршированные омлеты по-тайски

ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ПО ОДНОМУ МАЛЕНЬКОМУ ОМЛЕТУ НА КАЖДОГО ИЛИ ДВА БОЛЬШИХ ОМЛЕТА НА ЧЕТВЕРЫХ. ЭТО БЛЮДО ГОТОВИТСЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНО ПРОСТО И ОТЛИЧНО ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛАНЧА ИЛИ ЛЕГКОГО УЖИНА.



3—4 порции



- 30 мл / 2 ст. ложки растительного масла
- 2 зубчика чеснока
- 1 головка репчатого лука
- 225 г свиного фарша
- 30 мл / 2 ст. ложки нам пла (рыбный соус)
- 5 г / 1 ч. ложка сахара
- 2 помидора без кожицы, рубленые
- 15 г / 1 ст. ложка рубленой кинзы
- молотый черный перец
- веточки кинзы для оформления

Для омлетов

- 6 яиц
- 15 мл / 1 ст. ложка нам пла (рыбный соус)
- 30 мл / 2 ст. ложки растительного масла





1 В воке или сковороде нагрейте масло и жарьте на нем рубленые чеснок и лук 3—4 минуты. Добавьте фарш и жарьте, помешивая, 7—10 минут, пока фарш слегка не зарумянится и не станет рассыпчатым.



2 Добавьте в фарш нам пла, помидоры и сахар, поперчите. Держите на слабом огне 5—8 минут, пока соус не загустеет, затем снимите с огня и добавьте рубленую кинзу.



3 Для омлетов взбейте яйца с нам пла. В сковороде диаметром 20 см нагрейте немного масла, вылейте половину или четверть яичной смеси. Покачивая сковороду, распределите смесь по дну ровным тонким слоем. Как только омлет «схватится», положите на середину ложку начинки и загните сперва верхний и нижний, а затем правый и левый края омлета, чтобы получился аккуратный квадратный конверт.

4 Переложите омлет швом вниз на подогретое блюдо и не давайте ему остывать, пока готовятся следующие. Перед подачей украсьте омлеты веточками кинзы.

Вариант

Половину свиного фарша можно заменить очищенными тигровыми креветками или белым крабовым мясом.

Барбекю из курицы

Это блюдо в Таиланде можно увидеть почти всюду — на лотках уличных разносчиков, на стадионах и даже на пляже.

4—6 порций

1 курица массой около 1,5 кг, разделанная на 8—10 частей
дольки лайма и стручки красного чили для оформления

Для маринада

2 стебля лемонграсса (корешки удалить)
кусочек свежего корня имбиря, нарезанный тонкими ломтиками
6 зубчиков чеснока
4 головки лука-шалота
½ пучка корней кориандра
15 г / 1 ст. ложка пальмового сахара
120 мл кокосового молока
30 мл / 2 ст. ложки нам пла (рыбный соус)
30 мл / 2 ст. ложки светлого соевого соуса



1 Для маринада отрежьте и крупно нарубите нижние 5 см стебля лемонграсса, поместите их, вместе с остальными компонентами маринада, в кухонный процессор, и все измельчите в однородную массу.



2 Выложите в миску куски курицы, залейте их маринадом и хорошо перемешайте. Накройте миску крышкой и поставьте в прохладное место как минимум на 4 часа или на ночь.

3 Приготовьте барбекю или разогрейте духовку до 200 °С. Если готовите в духовке, разложите куски курицы на решетке, помещенной над противнем.





4 Жарьте курицу на барбекю либо в духовке 20—30 минут или пока она не прожарится и не зарумянится. Во время жаренья куски следует один-два раза перевернуть и смазать маринадом. Готовые куски курицы переложите на блюдо и оформите чили и дольками лайма.

Примечание повара



В большинстве супермаркетов продается кокосовое молоко — свежее или консервированное, в жестяной или картонной упаковке. Можно развести в теплой воде протертый кокос, который продается в пачках.

Хрустящая жареная рисовая вермишель

По-тайски это блюдо называется ми кроб. Жареную рисовую вермишель, политую кисло-сладким соусом с чесноком, обычно подают к праздничному столу.

4—6 порций

175 г рисовой вермишели
15 г / 1 ст. ложка рубленого чеснока
4—6 стручков сушеного красного чили
30 г / 2 ст. ложки рубленого лука-шалота
15 г / 1 ст. ложка промытых сушеных креветок
115 г свиного фарша
115 г сырых рубленых креветок
30 г / 2 ст. ложки коричневого бобового соуса
30 мл / 2 ст. ложки рисового винного уксуса
45 мл / 3 ст. ложки нам пла (рыбный соус)
75 г пальмового сахара
30 мл / 2 ст. ложки тамариндового или лаймового сока
115 г бобовых ростков

Для оформления

перо 2 головок зеленого лука
30 г / 2 ст. ложки листочков кинзы
омлет из 2 яиц, скатанный в трубочку и нарезанный полосками
2 стручка красного чили, нарезанных тонкими полосками



1 Вермишель нарежьте или разломайте на кусочки длиной около 7,5 см. Обжаривайте их во фритюре несколько секунд, пока вермишель не вздуется, затем выньте из вока шумовкой и обсушите на кухонной бумаге.

Вариант

Для оформления этого блюда можно также использовать маринованный чеснок. Тайский чеснок мельче европейского; его консервируют целыми головками в кисло-сладком маринаде.



2 Перелейте масло из вока в кастрюлю и дайте ему остыть. В воке должно остаться 30 мл / 2 ст. ложки масла, на котором обжаривайте 1 минуту креветок с луком-шалотом, чесноком и чили.



3 Выложите в вок свиной фарш и обжаривайте его 3—4 минуты. Добавьте оставшихся очищенных креветок и жарьте еще 2 минуты.



4 Положите в вок коричневый бобовый соус, добавьте уксус, нам пла и сахар. Помешивая, доведите массу до слабого кипения и варите соус до загустения.



5 Добавьте тамариндовый или лаймовый сок; если нужно, посолите и поперчите. Соус должен получиться сладким, кислым и соленым. Убавьте огонь, затем снова выложите в вок смесь свиного фарша с креветками, добавьте бобовые ростки и перемешайте.



6 Положите в вок обжаренную вермишель и аккуратно перемешайте, так, чтобы вермишель была покрыта соусом, но при этом, по возможности, не очень поломалась. Переложите смесь на большое подогретое блюдо и сразу подавайте. Оформите полосками зеленого лука, листочками кинзы, полосками омлета и чили.

Примечание повара

Рисовую вермишель опускайте во фритюр малыми порциями, так как она в процессе жаренья увеличивается в объеме вдвое-втрое. Вынимайте вермишель из фритюра, как только она вздуется, не давая ей зарумяниться.



Красный карри из курицы с бамбуковыми побегами

Поскольку свежие побеги на Западе достать трудно, вы вполне можете использовать консервированные. Перед использованием побеги следует промыть.

4—6 порций

1 л кокосового молока
450 г куриного филе, нарезанного
30 мл / 2 ст. ложки нам пла (рыбный соус)
15 г / 1 ст. ложка сахара
225 г консервированных побегов бамбука, нарезанных ломтиками
5 листьев каффир-лайма, разорванных на кусочки
соль, молотый черный перец
листья каффир-лайма и стручки чили для оформления

Для красной пасты карри

5 г / 1 ч. ложка семян кориандра
2,5 г / ½ ч. ложки семян кумина
12—15 стручков красного чили, крупно рубленных
4 головки лука-шалота
2 рубленых зубчика чеснока
15 г / 1 ст. ложка рубленого корня галганта
2 рубленых стебля лемонграсса
3 рубленых листа каффир-лайма
4 корня кориандра
10 горошин черного перца
щепотка молотой корицы
5 г / 1 ч. ложка молотой куркумы
2,5 г / ½ ч. ложки креветочной пасты (бланчан)
5 г / 1 ч. ложка соли
30 мл / 2 ст. ложки растительного масла



1 Для пасты карри семена кориандра и кумина обжаривайте на сухой сковороде 1—2 минуты. Затем, вместе с остальными компонентами пасты (кроме масла), положите в ступку или в кухонный процессор и измельчите в пасту.



2 Небольшими порциями влейте масло, тщательно перемешивая массу. Готовую пасту переложите в стеклянную банку и поставьте в холодильник.



3 В большую кастрюлю с толстым дном влейте половину указанного количества кокосового молока, доведите его до кипения и варите, постоянно помешивая, пока молоко не свернется.



4 Добавьте в молоко 30 мл / 2 ст. ложки красной пасты карри и варите смесь 2—3 минуты, помешивая. Оставшаяся паста карри может храниться в холодильнике до трех месяцев.



5 Положите в кастрюлю куриное филе, сахар и нам пла (рыбный соус), хорошо перемешайте и варите 5—6 минут, пока курица полностью не проварится и не потеряет розовый цвет. Постоянно помешивайте, чтобы смесь не пригорала ко дну кастрюли.

6 Влейте в кастрюлю оставшееся кокосовое молоко, добавьте нарезанные ломтиками побеги бамбука и разорванные на кусочки листья каффир-лайма. Снова доведите смесь до кипения, держа ее на среднем огне и постоянно помешивая, чтобы предотвратить пригорание, затем попробуйте и, в случае необходимости, посолите и поперчите.

7 Перед подачей выложите карри на подогретое блюдо и оформите рубленым чили и листьями каффир-лайма.

Вариант

Вместо бамбуковых побегов или вместе с ними можно положить в карри соломенные грибы. Они продаются в супермаркетах и азиатских магазинах в консервированном виде. Откиньте грибы на сито, дайте хорошо стечь и добавьте их в карри в конце приготовления.

Примечание повара

Для этого блюда необходимо использовать именно филе, а не другие части курицы. Поищите в супермаркете грудки, нарезанные кубиками или полосками (их часто называют «курица для обжаривания»).



Карри муссаман

Это блюдо, обладающее сочным, сладко-пряным вкусом, традиционно готовится из говядины, но использовать для него можно и курицу, и соевый творог, и молодую баранину. Этот карри лучше всего подавать с отварным рисом.

4—6 порций

600 мл консервированного кокосового молока
650 г мякоти говядины, нарезанной кусочками величиной 2,5 см
250 мл кокосовых сливок
45 мл / 3 ст. ложки пасты карри муссаман (см. Примечание повара)
30 мл / 2 ст. ложки нам пла (рыбный соус)
15 г / 1 ст. ложка пальмового сахара
60 мл / 4 ст. ложки тамариндового сока
6 стручков зеленого кардамона
1 палочка корицы
1 крупный клубень картофеля массой около 225 г, нарезанный
1 нарезанная дольками головка репчатого лука
50 г жареного арахиса

1 В большой кастрюле доведите до кипения кокосовое молоко. Положите в него говядину и варите при слабом кипении около 40 минут, пока мясо не станет мягким.



2 Кокосовые сливки варите, помешивая, 5—8 минут, пока они не свернутся. Добавьте пасту карри муссаман и варите, пока не проявится ее аромат. Вылейте смесь на мясо, перемешайте.

3 Помешивая, добавьте нам пла, сахар, тамариндовый сок, корицу, кардамон, картофель и лук. Варите при слабом кипении 15—20 минут. Добавьте жареный арахис, перемешайте. Прогрейте еще 5 минут и подавайте.

Примечание повара

Для пасты карри муссаман 12 крупных стручков сушеного чили очистите и замочите на 15 минут в горячей воде, затем растолките с 60 г лука-шалота, 5 зубчиками чеснока, 1 нижней частью стебля лемонграсса и 30 г корня галганта.
На сухой сковороде обжаривайте 1—2 минуты 5 г / 1 ч. ложку семян кумина, 15 г / 1 ст. ложку семян кориандра, 2 бутона гвоздики и 6 горошин черного перца. Пряности растолките, добавьте по 1 ч. ложке бланчана, соли, сахара и 2 ст. ложки растительного масла. Соедините с луковой массой.

Креветки с карри в кокосовом молоке

Креветки в пряном кокосовом соусе — изумительно быстрое и легкое блюдо.

4—6 порций

600 мл кокосового молока
30 г / 2 ст. ложки желтой пасты карри (см. Примечание повара)
15 мл / 1 ст. ложка нам пла (рыбный соус)
2,5 г / ½ ч. ложки соли
5 г / 1 ч. ложка сахара
450 г очищенных королевских креветок
225 г виноградных помидоров
сок ½ лайма
желтый и оранжевый сладкий перец, нарезанный соломкой, и шнитт-лук для оформления

Вариант

Если хотите приготовить это блюдо побыстрее, используйте вареные креветки. Добавьте их в блюдо после помидоров и прогревайте одну-две минуты.



1 Половину кокосового молока доведите до кипения. Добавьте желтую пасту карри, перемешайте, затем убавьте огонь и варите при слабом кипении около 10 минут.

2 Добавьте нам пла и оставшееся кокосовое молоко. Варите на слабом огне еще 5 минут.

3 Добавьте креветок и помидоры. Варите при очень слабом кипении примерно 5 минут.

4 Переложите карри на блюдо, сбрызните лаймовым соком и оформите сладким перцем и шнитт-луком.

Примечание повара

Для желтой пасты карри 6—8 свежих стручков желтого чили, рубленую нижнюю часть 1 стебля лемонграсса, 4 рубленые головки шалота, 4 рубленых зубчика чеснока, 1 ст. ложку рубленого корня имбиря, по 1 ч. ложке семян кориандра, порошка горчицы, соли, ½ ч. ложки молотой корицы, 1 ст. ложку сахара и 2 ст. ложки подсолнечного масла измельчите в пасту. Переложите в стеклянную банку, закройте крышкой и храните в холодильнике.

Тыква, тушенная в кокосовых сливках

Тушеные фрукты – популярный таиландский десерт. Этим способом можно приготовить и тыкву, и бананы, и дыню; можно даже потушить в кокосовом молоке молодые початки кукурузы или бобовые, например черные бобы или маш.

4—6 порций

1 кг тыквы
750 мл кокосового молока
175 г сахара
щепотка соли
обжаренные семена тыквы и веточки мяты для оформления





Примечание повара
Для оформления этого блюда извлеченные из тыквы семена следует промыть, а затем обсушить на кухонной бумаге и обжарить на сухой сковороде или на противне, часто помешивая, до золотисто-коричневого цвета.

1 Разрежьте тыкву пополам большим острым ножом, затем срежьте и выбросите кожуру. Ложкой удалите сердцевину, немного семян оставьте для оформления. Острым ножом нарежьте мякоть тыквы кусочками длиной около 5 и толщиной около 2 см.

2 Налейте в кастрюлю кокосовое молоко, добавьте сахар и соль и доведите смесь до кипения. Положите в кастрюлю тыкву и варите ее при слабом кипении 10—15 минут. Подавайте блюдо теплым, оформив веточками мяты и семенами тыквы.

Манго с клейким рисом

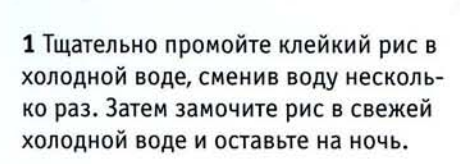
Манго, с его нежным ароматом, кисло-сладким вкусом и бархатистой мякотью, особенно хорошо сочетается с кокосовым молоком и клейким рисом. Начинать готовить это блюдо следует за день до подачи.

4 порции

115 г белого клейкого риса
175 г кокосового молока высокой жирности
45 г / 3 ст. ложки сахара
щепотка соли
2 спелых манго, очищенных от кожуры и нарезанных ломтиками
полоски лаймовой цедры для оформления







1 Тщательно промойте клейкий рис в холодной воде, сменив воду несколько раз. Затем замочите рис в свежей холодной воде и оставьте на ночь.

Примечание повара
В кокосовом молоке, как и в обычном, сливки собираются на поверхности. Их следует снять, чтобы полить ими готовое блюдо перед подачей к столу.

2 Рис откиньте на сито и выложите ровным слоем в пароварку, застеленную марлевой салфеткой. Закройте крышкой и варите 20 минут.

3 Снимите с кокосового молока 3 ст. ложки сливок. Остальное молоко вылейте в кастрюлю, добавьте сахар, соль и доведите, помешивая, смесь до кипения. Затем вылейте молоко в миску и остудите.

4 Вареный рис выложите в миску и залейте остывшим кокосовым молоком. Тщательно перемешайте и дайте постоять 10—15 минут.

5 Перед подачей разложите рис по тарелкам, рядом уложите манго и сбрызните все снятыми с кокосового молока сливками. Оформите цедрой лайма, нарезанной полосками.

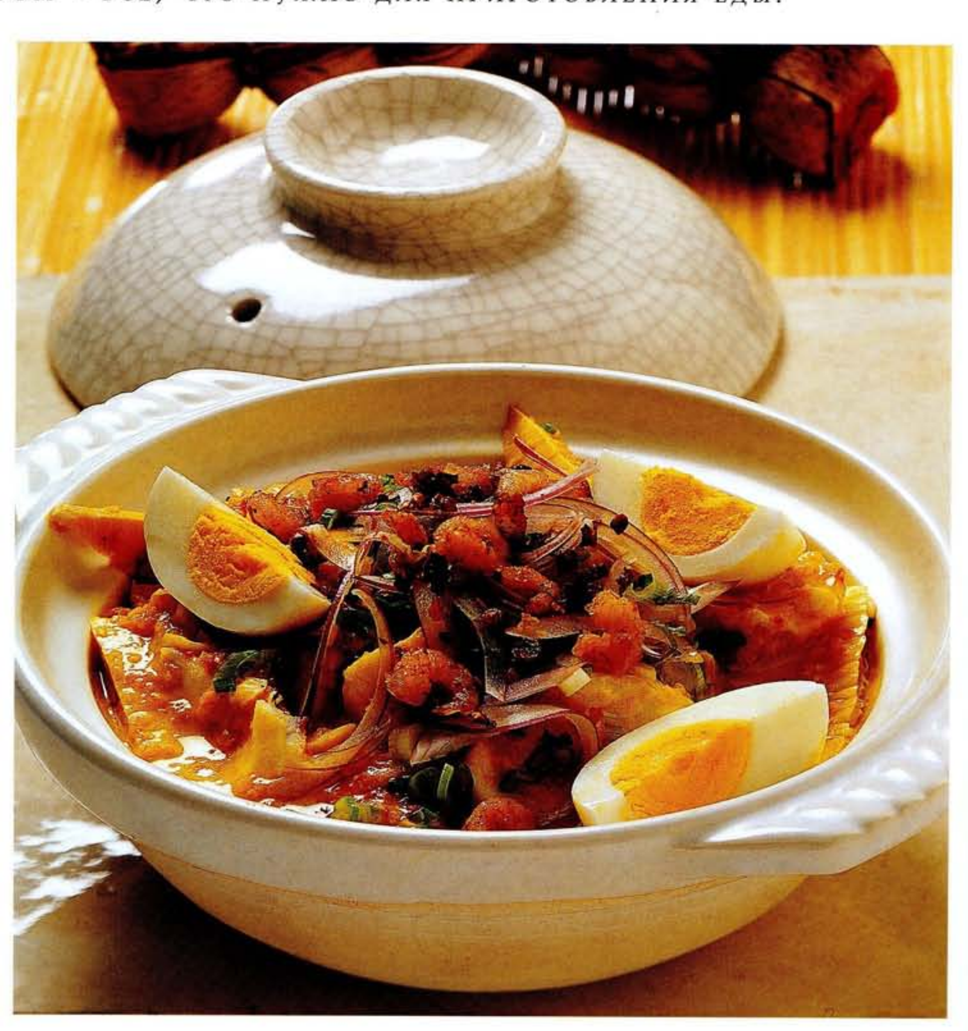


Мохинга

Мьянмские хозяйки покупают этот знаменитый и очень вкусный обед из одного блюда у уличных разносчиков, — их легко узнать по бамбуковым шестам, которые они носят на плечах наподобие коромысла. На одном конце шеста — ведерко с горящими углями, на другом - все, что нужно для приготовления еды.

8 порций

675 г трески или скумбрии
3 стебля лемонграсса
кусочек корня имбиря длиной 2,5 см
30 мл / 2 ст. ложки рыбного соуса
3 головки репчатого лука
4 зубчика чеснока
2—3 стручка красного чили
5 г / 1 ч. ложка молотой куркумы
75 мл / 5 ст. ложек арахисового масла для жаренья
400 мл консервированного кокосового молока
25 г / 3 ст. ложки рисовой муки
25 г / 3 ст. ложки гороховой муки (бесан)
кусочки стебля или сердцевины банана или 540 г консервированных бамбуковых побегов (откинуть на сито и нарезать ломтиками)
соль, молотый черный перец
нарезанное дольками вареное яйцо, нарезанный тонкими кольцами или полукольцами красный лук, мелко нарезанный зеленый лук, несколько обжаренных во фритюре креветок и жареный чили (см. Примечание повара) для оформления
450 г свежей рисовой лапши, сваренной для подачи



1 Рыбу положите в большую кастрюлю и полностью залейте водой. Добавьте 2 стебля лемонграсса и половину корня имбиря, предварительно размяв их. Доведите воду до кипения, добавьте рыбный соус и варите все 10 минут. После этого рыбу выньте и остудите, а бульон процедите и перелейте в большую миску. Рыбу разделайте на филе без кожи и костей и нарежьте мякоть небольшими кусочками.

Примечание повара
Для приготовления жареного чили обжарьте без масла 8—10 стручков свежего красного чили в тяжелой сковороде, а затем растолките их, после чего снова обжарьте, добавив 2 ст. ложки арахисового масла. Обжаренный чили смешайте с 25 г толченых сушеных креветок.

2 Нижнюю часть (5 см) стебля лемонграсса удалите, оставшуюся часть крупно порубите вместе с оставшимся имбирем, чесноком, репчатым луком, куркумой и чили. Измельчите все в однородную пасту и обжаривайте эту пасту на масле, пока не проявится ее аромат. Снимите пасту с огня и положите в нее рыбу.

3 Оставшийся рыбный бульон смешайте с кокосовым молоком и долейте воды столько, чтобы получилось максимум 2,5 л жидкости. Вылейте бульон в большую кастрюлю. Смешайте рисовую муку с гороховой и разведите смесь бульоном до густоты сметаны. Добавьте эту смесь в бульон и доведите ее до кипения, непрерывно помешивая.



4 Положите стебель банана и варите 10 минут. Добавьте рыбную смесь, посолите, поперчите, прогрейте. Каждый гость кладет в тарелку лапшу, заливает ее супом и добавляет вареные яйца, репчатый и зеленый лук, креветок и жареный чили.

Тамин леток

Тамин леток любят готовить – и весьма успешно – мьянмские кулинары. На блюдо выкладывают лапшу, рис и гарниры к ним. Тамин леток подается холодным и поэтому превосходно подходит для летней вечеринки.

6 порций

- 175 г длиннозерного риса
- 1—2 стручка красного чили
- 1 головка репчатого лука
- 15 мл / 1 ст. ложка растительного масла
- 350 г нарезанного кубиками картофеля
- 115 г яичной лапши (замочить на 30 минут в холодной воде)
- 115 г рисовой лапши (замочить в холодной воде на 10 минут)
- 50 г стеклянной лапши (либо увеличить количество рисовой или яичной лапши)
- 225 г листьев шпината
- 175 г бобовых ростков
- 25 мл тамариндового концентрата или мякоти, замоченной в 200 мл теплой воды, либо 6 долек лимона
- соль

Для гарниров

- 1 маленькая, нарезанная кольцами, головка репчатого лука
- перо 3 головок зеленого лука, нарезанное тонкими полосками
- хрустящий жареный репчатый лук
- 50 г обжаренной хрустящей стеклянной лапши
- 25 г турецкого гороха (нут), подсушенного и истолченного
- 3 стручка сушеного чили, обжаренных на сухой сковороде и истолченных
- веточки кинзы

1 Варите рис 12—15 минут в большом количестве воды. Слейте воду, переложите рис в миску и отставьте в сторону. В ступке растолките лук с чили. В небольшой сковороде нагрейте масло и обжаривайте на нем перечно-луковую смесь 2—3 минуты, а затем смешайте ее с отварным рисом.

2 В подсоленной кипящей воде варите картофель 8—10 минут. Слейте воду и отставьте картофель в сторону. Откиньте на сито лапшу и сварите ее — каждый вид отдельно — в кипящей подсоленной воде. (см. Примечание повара). Готовую лапшу откиньте на сито, промойте холодной водой и дайте воде стечь.

3 Шпинат держите на огне под крышкой 2 минуты – пока листья не начнут вянуть. Дайте жидкости стечь. Так же приготовьте бобовые ростки. То и другое остудите.

Примечание повара

Лапшу варите согласно инструкции на упаковке: яичная лапша варится около 4 минут, а рисовую нужно снимать с огня сразу же, как только вода вновь закипит.

4 На большом блюде красиво разложите смешанный со специями холодный рис, картофель, лапшу, шпинат и бобовые ростки. Рядом поставьте тарелки с гарнирами. Тамариндовый сок процедите и налейте в соусник; либо выложите на блюдце дольки лимона. Каждый гость кладет себе на тарелку немного лапши и риса, по желанию добавляет к ним гарниры и подливает по вкусу тамариндовый сок либо сбрызгивает блюдо соком лимона.







Индонезия

Этот сказочный тропический архипелаг состоит более чем из 13 000 островов. Некогда здесь процветали индуизм и буддизм, но с укреплением ислама эти религии утратили свои позиции. В средние века португальские и английские купцы основали в Индонезии свои фактории, затем голландцы оккупировали острова на 250 лет. Этому наследию и обилию продуктов – риса, чили, лаймов, тамаринда и пряностей – обязаны своим появлением такие блюда, как наси-горенг, гадо-гадо и говядина рענданг.

Сате из молодой баранины

Эти вкусные бараньи шашлычки традиционно подают с ромбиками из прессованного риса. Оставшийся соус подают в качестве подливки.

На 25—30 шашлычков

1 кг мякоти бараньей ноги
3 раздавленных зубчика чеснока
15—30 г / 1—2 ст. ложки чили-самбала (см. ниже)
или 5—10 г / 1—2 ч. ложки порошка чили
90 мл / 6 ст. ложек темного соевого соуса
сок 1 лимона
соль, молотый черный перец
арахисовое или подсолнечное масло для смазывания

Для соуса

6 раздавленных зубчиков чеснока
15 г / 1 ст. ложка чили-самбала
или 2—3 стручка чили, очищенных от семян и растолченных в пасту
90 мл / 6 ст. ложек темного соевого соуса
25 мл / 1½ ст. ложки лимонного сока
30 мл / 2 ст. ложки кипятка

Отдельно подать

нарезанный тонкими кольцами репчатый лук
нарезанный дольками огурец (по желанию)
ромбики из прессованного риса (см. Примечание повара)

1 Аккуратно нарежьте баранину кубиками величиной 1 см. Удалите все кусочки хрящей, но жир оставьте: благодаря ему баранина во время жаренья не потеряет сочности и станет более ароматной. Нарезанное мясо выложите в мелкую посуду в один слой.

Примечание повара

Чтобы приготовить рисовые ромбики, сшейте из муслина 2 квадратных мешочка размером 15 см, в каждый всыпьте 115 г риса и зашейте. Положите мешочки с рисом в кастрюлю с кипящей водой и варите при слабом кипении 1 час 15 минут. Чтобы мешочки не всплывали, придавите их тарелкой. Рис остудите, выньте из мешочков. Острым ножом, смоченным водой, разрежьте каждый комок риса пополам по горизонтали, затем нарежьте ромбиками.



2 Чеснок, чили-самбал, лимонный сок и соевый соус посолите, поперчите и разотрите в пасту. Готовую смесь вылейте на мясо и перемешайте, чтобы баранина была полностью покрыта смесью. Накройте мясо крышкой, охлаждайте не менее часа. Деревянные или бамбуковые вертелы замочите в воде, чтобы они не обуглились, когда вы будете жарить шашлычки.



3 Для соуса чеснок, чили-самбал или чили, соевый соус, лимонный сок и кипяток хорошо перемешайте. Разогрейте гриль.

4 На вертелы нанижите кусочки мяса, смажьте их маслом и жарьте, часто поворачивая. Смажьте готовые шашлычки соусом и подавайте к столу горячими, с луком, рисовыми ромбиками, соусом и, по желанию, огурцом.



Балинезийский овощной суп

На острове Бали основным ингредиентом этого популярного супа служит стручковая фасоль, но можно использовать любые овощи, в соответствии со временем года. В число компонентов этого блюда входит также креветочная паста, которую в Индонезии называют тераси.





8 порций

- 225 г стручковой фасоли
- 1,2 л слегка подсоленной воды
- 1 крупно рубленный зубчик чеснока
- 2 ореха макадамия или 4 миндальных ореха, мелко рубленных
- кусочек креветочной пасты (бланчан) величиной 1 см
- 10—15 г / 2—3 ч. ложки обжаренного на сухой сковороде кориандра
- 30 мл / 2 ст. ложки растительного масла
- 1 нарезанная тонкими кольцами головка репчатого лука
- 400 мл консервированного кокосового молока
- 2 лавровых листа
- 225 г бобовых ростков
- 8 тонких долек лимона
- 30 мл / 2 ст. ложки лимонного сока
- соль, молотый черный перец



1 Стручки фасоли, удалив кончики, мелко нарежьте. Варите 3—4 минуты. Затем выньте фасоль, дайте воде стечь и отставьте фасоль в сторону, но воду, в которой она варилась, не выливайте.

Примечание повара

Обжаривайте семена кориандра 2 минуты, пока не проявится их аромат.



2 С помощью ступки и пестика или кухонного процессора измельчите в тонкую пасту рубленые чеснок и орехи, креветочную пасту и кориандр.



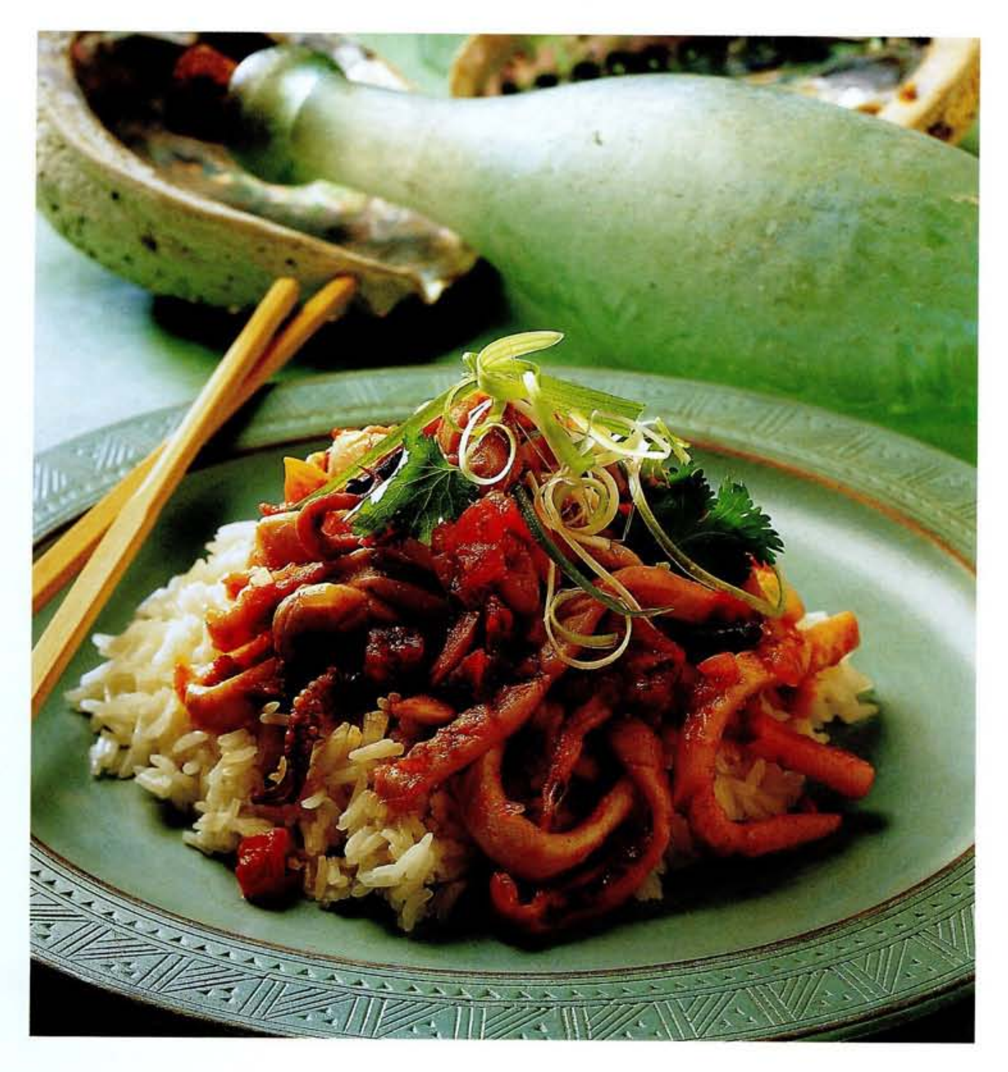
3 Разогрейте в воке масло и обжарьте на нем лук. Когда лук станет прозрачным, выньте его из вока шумовкой. Положите в вок ореховую пасту и жарьте ее 2 минуты, не давая ей зарумяниться.

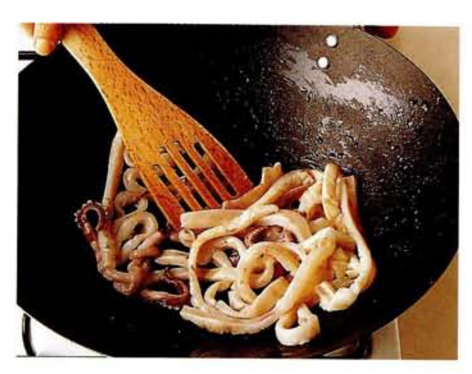
4 Влейте в вок воду, в которой варилась фасоль. Снимите с кокосового молока 3—4 ст. ложки отстоявшихся сливок. Остальное кокосовое молоко влейте в вок, доведите его до кипения и добавьте лавровый лист. Варите 15—20 минут, не накрывая крышкой.

5 Непосредственно перед подачей блюда к столу добавьте фасоль, обжаренный лук и бобовые ростки, оставив понемногу каждого продукта для оформления. Перемешайте. Добавьте дольки лимона, кокосовые сливки, лимонный сок, посолите, поперчите, перемешайте. Подавайте суп, оформив фасолью, бобовыми ростками и жареным луком.

Пряный кальмар

Куми куми смур – пряное ароматное блюдо из кальмара – готовится просто, но вкус у него восхитительный.





2 Разогрейте вок и влейте в него 1 ст. ложку масла и обжаривайте на нем полоски кальмаров 2—3 минуты — за это время они свернутся и примут красивую форму. Выньте кальмаров из вока и отставьте в сторону.



3 Протрите вок, нагрейте в нем оставшееся масло. Обжаривайте на этом масле лук и чеснок, пока они не станут мягкими и слегка не зарумянятся. Добавьте помидор, соевый соус, мускатный орех, гвоздику, воду и лимонный или лаймовый сок. Доведите смесь до кипения, убавьте огонь и положите в вок кусочки кальмаров; посолите и поперчите по вкусу.

4 Держите смесь на слабом огне еще 3—5 минут, время от времени помешивая, чтобы предотвратить пригорание. Следите за тем, чтобы кальмары не переварились.

5 При подаче гарнируйте кальмаров отварным рисом и подайте к столу, оформив веточками кинзы и зеленым луком.

3—4 порции

- 675 г кальмаров
- 45 мл / 3 ст. ложки арахисового масла
- 1 мелко рубленная головка репчатого лука
- 2 раздавленных зубчика чеснока
- 1 мясистый помидор, очищенный от кожицы и нарубленный
- 15 мл / 1 ст. ложка темного соевого соуса
- 2,5 г / ½ ч. ложки тертого мускатного ореха
- 6 бутонов гвоздики
- 150 мл воды
- сок ½ лимона или лайма
- соль, молотый черный перец
- веточки кинзы и нарезанный полосками зеленый лук для оформления
- отварной рис для гарнира



1 Кальмаров промойте и дайте воде стечь, затем разрежьте их вдоль с одной стороны и разверните. На внутренней стороне тушек тупой стороной ножа сделайте насечки в виде решетки, затем нарежьте кальмаров длинными узкими полосками.

Наси-горенг

Это одно из самых знаменитых блюд индонезийской кухни. Важно, чтобы рис к тому времени, когда вы будете добавлять к нему остальные ингредиенты, был рассыпчатым и холодным, поэтому, по возможности, варите его накануне подачи.

4—6 порций

- 2 яйца
- 30 мл / 2 ст. ложки воды
- 105 мл / 7 ст. ложек растительного масла
- 225 г мякоти свинины или говяжьей вырезки, аккуратно нарезанной полосками
- 115 г очищенных вареных креветок
- 175—225 г мякоти вареной курицы, мелко нарезанной
- 2 стручка красного чили, разрезанных пополам
- кусочек креветочной пасты (бланчан) величиной 1 см
- 2 раздавленных зубчика чеснока
- 1 крупно рубленная головка репчатого лука
- 675 г холодного отварного длиннозерного риса, предпочтительно басмати (около 350 г сухого риса)
- 30 мл / 2 ст. ложки темного соевого соуса
- или 45—60 г / 3—4 ст. ложки томатного кетчупа
- соль, молотый черный перец
- веточки кинзы и сельдерея и обжаренные во фритюре кольца репчатого лука для оформления

1 Яйца выпустите в миску и взбейте, добавив воду, соль и перец по вкусу. На сковороде с антипригарным покрытием приготовьте два-три омлета, используя для смазывания сковороды как можно меньше масла. Когда омлеты остынут, скатайте их в трубки, нарежьте полосками и отставьте в сторону. Один стручок чили нарежьте полосками и отложите.

2 Положите в кухонный процессор креветочную пасту, добавьте оставшийся чили, лук и чеснок. Измельчите все в однородную пасту. Можно воспользоваться ступкой и пестиком.



3 Обжаривайте на оставшемся масле пасту, не давая ей зарумяниться, пока не проявится ее пряный аромат. Добавьте мясо и обжаривайте, пока из него не перестанет вытекать сок. Прогревайте еще 2 минуты, помешивая.



4 Положите креветок и жарьте, помешивая, 2 минуты. В конце приготовления добавьте мякоть курицы, рис, соевый соус или кетчуп, посолите и поперчите. Прогрейте рис, помешивая, чтобы он оставался легким и рассыпчатым и не пригорал ко дну вока.

5 Разложите смесь в тарелки, сверху уложите полоски омлета и чили. Оформите веточками кинзы, сельдерея и жаренным во фритюре луком.



Пряные мясные фрикадельки

Эти маленькие пряные котлетки — пергедель джава – подают к столу с яичной лапшой и чили-самбалом.

4—6 порций

- кубик креветочной пасты (бланчан) величиной 1 см
- 1 большая крупно рубленная головка репчатого лука
- 1—2 стручка красного чили, мелко нарезанных
- 2 раздавленных зубчика чеснока
- 15 г / 1 ст. ложка семян кориандра
- 5 г / 1 ч. ложка семян кумина
- 450 г нежирного говяжьего фарша
- 10 мл / 2 ч. ложки темного соевого соуса
- 5 г / 1 ч. ложка темно-коричневого сахара
- сок 1½ лимона
- немного взбитого яйца
- растительное масло для жаренья
- соль, молотый черный перец
- отдельно подать чили самбал
- 1 зеленый и 2 красных стручка чили для оформления

1 Кусочек бланчана заверните в фольгу и подержите на горячей сковороде 5 минут, несколько раз переворачивая. Разверните фольгу и переложите пасту в кухонный процессор.

Примечание повара
Когда будете измельчать в кухонном процессоре креветочную пасту, лук, чили и чеснок, не держите процессор включенным слишком долго: вы рискуете выжать из лука слишком много сока, что не лучшим образом отразится на консистенции готовых фрикаделек.



2 Положите в кухонный процессор лук, чеснок и чили и все мелко порубите. Отставьте смесь в сторону. На горячей сухой сковороде обжаривайте в течение 1 минуты семена кумина и кориандра, чтобы проявился их аромат. Затем растолките семена в ступке.



3 Добавьте в фарш луковую смесь, пряности, соевый соус, темно-коричневый сахар, лимонный сок и взбитое яйцо. Посолите и поперчите.

4 Разделайте мясную смесь на небольшие шарики одинакового размера подержите их 5—10 минут на холоде.



5 Обжаривайте фрикадельки на масле 4—5 минут, часто переворачивая, пока они не будут полностью готовы и не подрумянятся.

6 Обсушите фрикадельки на кухонной бумаге, а затем выложите их на подогретое блюдо. Два стручка чили – зеленый и красный – нарежьте тонкими кольцами и оформите ими фрикадельки. По желанию можно оформить блюдо еще одним красным стручком чили. К фрикаделькам подайте в розетках чили-самбал.

Вариант
Традиционно это блюдо готовят из говядины, но можно использовать фарш из свинины или баранины, или даже из индейки.

Чили-самбал

Эта огненно-жгучая приправа продается под названием самбал оэлек, но ее легко приготовить самим. В холодильнике, в плотно закрытой стеклянной банке она может храниться несколько недель. Брать чили-самбал следует ложкой из пластика или нержавеющей стали, а если приправа попадет вам на руки, сразу же тщательно вымойте их с мылом.

На 450 г приправы

- 450 г красного чили, очищенного от семян
- 10 г / 2 ч. ложки соли

1 В кастрюле вскипятите воду и варите очищенные от семян стручки чили 5—8 минут.

2 Выньте стручки из воды, дайте воде стечь и измельчите их в кухонном процессоре в пасту – при этом паста не должна быть слишком однородной.

3 Переложите пасту в стеклянную банку, посолите, перемешайте, закройте банку листком пергамента или прозрачной пленкой, затем крышкой и поставьте банку в холодильник. Подавайте самбал как приправу или используйте для приготовления блюд согласно рецептам.

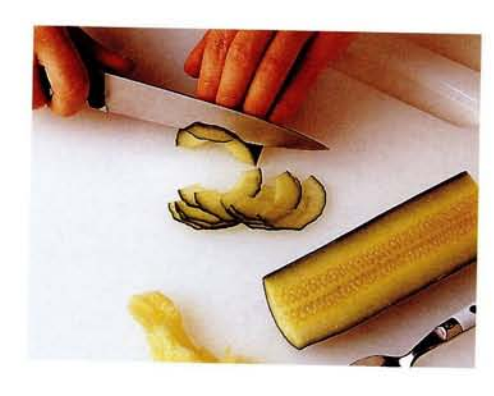


Кисло-сладкий салат

Свежий вкус кисло-сладкого салата превосходно сочетается с разнообразными пряными блюдами и карри. Этот салат из разноцветных овощей и фруктов похож на драгоценное украшение.

8 порций

1 небольшой огурец
1 тонко нарезанная головка репчатого лука
1 небольшой зрелый ананас
или 425 г консервированного ананаса (кольцами)
1 сладкий перец, очищенный от семян и тонко нарезанный кольцами
3 рубленых крепких помидора
30 г / 2 ст. ложки золотистого сахара
45—60 мл / 3—4 ст. ложки белого винного уксуса
120 мл воды
соль
зерна 1—2 гранатов для оформления



1 Огурец разрежьте вдоль пополам и, удалив семена, нарежьте ломтиками и разложите на тарелке вместе с луком, посолите. Дайте постоять 10 минут, затем слейте жидкость.



2 Если вы используете свежий ананас, очистите его, удалив все глазки, затем нарежьте небольшими кусочками. Консервированный ананас откиньте на сито, затем мелко нарежьте. Выложите ананас в миску с огурцом, луком, помидорами и сладким перцем.





3 Воду с уксусом и сахаром нагрейте и помешивайте, пока сахар не растворится. Снимите с огня, охладите. Затем смесь слегка подсолите и залейте ею овощи и фрукты. Закройте крышкой и охладите. Перед подачей оформите салат зернами граната.

Вариант

Для огуречного салата по-индонезийски, посолите огурец так, как описано в данном рецепте. Приготовьте заправку, уменьшив указанное в данном рецепте количество вдвое. Полейте заправкой огурец, добавьте немного рубленого зеленого лука, накройте крышкой и поставьте в холодильник. Подавайте к столу, посыпав обжаренными семенами кунжута.

Гадо-гадо из фруктов и свежих овощей

Если гадо-гадо предназначается для праздничного стола, то его можно подать на блюде, выстланном банановым листом, а не листовым салатом.

6 порций

½ огурца
2 груши
или 175 г ямса
1—2 яблока
сок ½ лимона
листья салата разных сортов
6 небольших помидоров, нарезанных дольками
3 колечка свежего ананаса, очищенных от сердцевины и нарезанных дольками
3 яйца, сваренных вкрутую и очищенных от скорлупы
175 г яичной лапши, сваренной, остуженной и нарезанной
обжаренный во фритюре репчатый лук для оформления

Для арахисового соуса

2—4 стручка красного чили, очищенных от семян и измельченных или 15 мл / 1 ст. ложка чили-самбала
300 мл кокосового молока
350 г толченого арахиса
15 мл / 1 ст. ложка темного соевого соуса или коричневого сахара
5 г / 1 ч. ложка мякоти тамаринда (ее следует замочить в 45 мл / 3 ст. ложках теплой воды)
немного крупно толченного арахиса
соль



1 Для соуса положите в кастрюлю измельченный чили или чили-самбал, влейте кокосовое молоко и добавьте арахис. Нагревайте, помешивая, пока смесь не станет однородной.



2 Варите соус на слабом огне до загустения. Добавьте соевый соус или сахар, процеженный тамариндовый сок, посолите и перемешайте. Переложите готовый соус в миску и посыпьте крупно толченным арахисом.

Вариант

Вместо куриных яиц можно использовать перепелиные. Варите их 3 минуты. Можно разрезать их на половинки или положить в салат целиком.



3 Для салата огурец очистите от семян, а груши или ямс – от кожицы. Яблоки, огурец и груши нарежьте тонкой соломкой, яблоки сбрызните лимонным соком. Выложите фрукты и овощи горкой на плоское блюдо, выстеленное листьями салата.

4 Добавьте ломтики яиц, нарезанную лапшу и обжаренный во фритюре лук. После этого сразу же подавайте гадо-гадо с арахисовым соусом к столу.



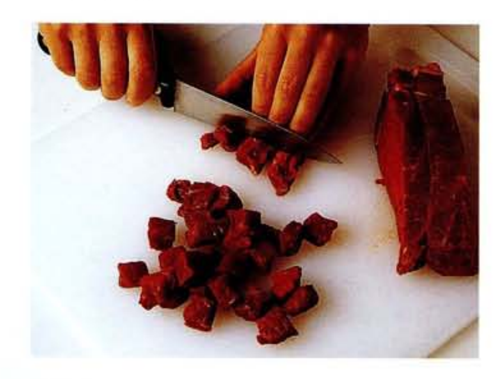
Говядина рендАНГ

В Индонезии это острое блюдо готовят так, чтобы мясо было сухим, но если вы любите, чтобы в блюде было побольше соуса, влейте больше воды, когда будете добавлять картофель.

6—8 порций

2 головки репчатого лука
или 5—6 головок лука-шалота
4 рубленых зубчика чеснока
кусочек галганта длиной 2,5 см, или 15 мл / 1 ст. ложка галгантовой пасты
кусочек корня имбиря длиной 2,5 см
4—5 стручков красного чили
нижняя часть 1 стебля лемонграсса
кусочек свежего корня куркумы длиной 2,5 см, очищенный и нарезанный ломтиками
или 5 г / 1 ч. ложка молотой куркумы
1 кг мякоти говядины
5 г / 1 ч. ложка обжаренного кориандра
5 г / 1 ч. ложка обжаренных семян кумина
2 листа каффир-лайма, разорванных на кусочки
2 банки по 400 мл консервированного кокосового молока
300 мл воды
30 мл / 2 ст. ложки темного соевого соуса
5 г / 1 ч. ложка мякоти тамаринда, замоченная в 60 мл / 4 ст. ложках теплой воды
8—10 небольших молодых очищенных клубней картофеля
соль, молотый черный перец
обжаренный во фритюре лук (см. ниже), нарезанный кольцами красный чили и зеленый лук для оформления

1 Положите в кухонный процессор репчатый лук или шалот, чеснок, галгант, имбирь, чили, нарезанный ломтиками лемонграсс и свежую или молотую куркуму. Измельчите все в однородную пасту.



2 При помощи большого острого ножа нарежьте мясо кубиками.

3 Растолките обжаренные семена кумина и кориандр. Посыпьте ими мясо, добавьте луковую пасту и листья каффир-лайма, перемешайте. Накрыв крышкой, поставьте мясо мариноваться в прохладное место.

Примечание повара
Можно приготовить блюдо за день-два до подачи, чтобы его аромат и вкус успели «созреть». В этом случае картофель добавляют при разогревании и держат блюдо на слабом огне, пока он не сварится.



4 Влейте в вок воду и кокосовое молоко, затем положите мясо со специями, добавьте соевый соус и процеженную тамариндовую воду. Помешивая, доведите до кипения и варите мясо, прикрыв вок крышкой, в течение полутора часов.



5 Добавьте картофель и варите при слабом кипении 20—25 минут. Посолите и поперчите по вкусу. Подавайте к столу, оформив жаренным во фритюре луком, чили и зеленым луком.

Репчатый лук, жаренный во фритюре

Этот традиционный гарнир и украшение многих индонезийских блюд, известный под названием баванг-горенг, легко приготовить самим. Мелкий красный репчатый лук прекрасно подходит для этого, так как содержит меньше воды, чем обычный.

На 450 г

450 г репчатого красного лука
растительное масло для фритюра

1 С помощью острого ножа или кухонного процессора нарежьте лук тонкими кольцами, разложите в один слой на кухонной бумаге и обсушите его в хорошо проветриваемом месте от 30 минут до двух часов.

2 Жарьте лук малыми порциями во фритюре, постоянно переворачивая, пока он не станет золотистым и хрустящим. Обсушите и охладите. Можно хранить лук в герметической посуде в холодильнике.



Самбал-горенг с креветками

Самбал-горенг в данном случае выступает в сочетании с креветками и сладким перцем, но можно добавить и нарезанную полосками телячью или куриную печень, и помидоры, и вареные яйца или стручковую фасоль.

4—6 порций

350 г очищенных вареных креветок
1 зеленый сладкий перец, нарезанный тонкими ломтиками
60 мл / 4 ст. ложки тамариндового сока
щепотка сахара
45 мл / 3 ст. ложки кокосового молока или сливок
отварной рис для гарнира
красный репчатый лук и цедра лайма для оформления

Для соуса самбал-горенг

кубик креветочной пасты (бланчан) величиной 2,5 см
2 головки репчатого лука
2 крупно рубленных зубчика чеснока
кусочек корня галганта
10 г / 2 ч. ложки чили-самбала
или 2 стручка красного чили
1,5 г / ¼ ч. ложки соли
30 мл / 2 ст. ложки растительного масла
45 г / 3 ст. ложки томата-пюре
600 мл овощного отвара или воды



1 Для соуса креветочную пасту, лук и чеснок разотрите в ступке или измельчите в пасту с помощью кухонного процессора. Добавьте галгант, чили-самбал или нарезанный чили и соль. Все измельчите или разотрите в однородную пасту.

Примечание повара

Оставшийся соус может храниться в холодильнике до 3 дней, а в морозильнике – до 3 месяцев.



2 Обжаривайте пасту на масле 1—2 минуты, не давая зарумяниться, пока не проявится ее насыщенный аромат. Добавьте томат, влейте овощной отвар или воду и варите 10 минут. Половину соуса отлейте в миску и остудите. Этот оставшийся соус можно использовать для приготовления других блюд (см. Примечание повара).



3 Положите в соус креветок, сладкий перец и варите 3—4 минуты. Добавьте сахар, тамариндовый сок и кокосовое молоко или сливки. Разлейте самбал-горенг в подогретые тарелки, оформите кольцами красного репчатого лука и полосками лаймовой цедры и подавайте с отварным рисом.



Вариант

Для томатного самбал-горенга перед тем, как влить жидкость, добавьте в соус 450 г очищенных и крупно нарезанных помидоров. Добавив в соус 2 очищенных и нарезанных помидора и 3—4 рубленых вареных яйца, вы получите яичный самбал-горенг.

Бами-горенг

ЭТО БЛЮДО ИЗ ЖАРЕНОЙ ЛАПШИ ОТЛИЧАЕТСЯ НЕОБЫКНОВЕННОЙ УНИВЕРСАЛЬНОСТЬЮ. ВЫ МОЖЕТЕ ДОБАВЛЯТЬ К НЕМУ ДРУГИЕ ОВОЩИ – НАПРИМЕР, ГРИБЫ, МЕЛКО НАРЕЗАННЫЕ ЧАЙОТ, БРОККОЛИ, БОБОВЫЕ РОСТКИ ИЛИ ЛУК-ПОРЕЙ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВСЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ЕСТЬ ПОД РУКОЙ, — ЛИШЬ БЫ ОНИ ХОРОШО СОЧЕТАЛИСЬ ПО ЦВЕТУ И ВКУСУ.

6—8 порций

450 г сушеной яичной лапши
2 яйца
25 г / 2 ст. ложки сливочного масла
90 мл / 6 ст. ложек растительного масла
1 куриное филе, нарезанное ломтиками
115 г мякоти свинины, нарезанной ломтиками
115 г телячьей печени, нарезанной тонкими ломтиками
2 раздавленных зубчика чеснока
115 г очищенных вареных креветок
115 г пак чой
2 корня сельдерея
перо 4 головок зеленого лука, нарезанное полосками
60 мл / 4 ст. ложки куриного бульона
темный и светлый соевый соус
соль, молотый черный перец
обжаренный во фритюре репчатый лук и нарезанный полосками зеленый лук для оформления



1 В слегка подсоленной воде варите лапшу 3—4 минуты. Откиньте лапшу на сито, промойте холодной водой, дайте воде стечь.

2 Разогрейте сливочное и 1 ч. ложку растительного масла, влейте взбитые с солью и перцем яйца и нагревайте, помешивая, пока масса не начнет «схватываться», но еще оставаясь жидкой. Отставьте в сторону.

3 Нагрейте в воке оставшееся растительное масло и обжаривайте куриную грудку, свинину и печень 2—3 минуты. Добавьте креветок, пак чой, нарезанный ломтиками сельдерей, зеленый лук и перемешайте.

4 Положите лапшу и прогрейте. Влейте небольшое количество бульона и приправьте по вкусу светлым и темным соевым соусом. В конце приготовления добавьте омлет и перемешайте. Выложите бами-горенг на подогретое блюдо или разложите в тарелки и сразу же подавайте, оформив зеленым луком.

Примечание повара

Пак чой похож на швейцарский мангольд, его можно купить в азиатских магазинах и супермаркетах.

Банановые фриттеры

ЭТИ БАНАНЫ В КЛЯРЕ, ИМЕНУЕМЫЕ ПИЗАНГ-ГОРЕНГ, СЛЕДУЕТ ГОТОВИТЬ ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ, ЧТОБЫ КЛЯР БЫЛ ХРУСТЯЩИМ, А БАНАНЫ ВНУТРИ НЕГО – МЯГКИМИ И ТЕПЛЫМИ.

8 порций

115 г муки с разрыхлителем
40 г рисовой муки
2,5 г / ½ ч. ложки соли
200 мл воды
мелко натертая лаймовая цедра (по желанию)
8 маленьких бананов
полоски лаймовой цедры для оформления
отдельно подать сахарную пудру и дольки лайма

Примечание повара
Бананы карликовых сортов можно купить в некоторых азиатских магазинах и в крупных супермаркетах, но можно вместо них взять обычные некрупные бананы, разрезав их пополам, а затем разрезав вдоль пополам каждую половинку.



1 Блинную муку смешайте с рисовой мукой и солью, просейте. Добавьте воды, чтобы получилось не слишком жидкое тесто. Перемешайте. По желанию добавьте цедру лайма.

Вариант
Вместо цедры лайма в кляр можно добавить мелко натертую апельсиновую цедру.



2 Очищенные бананы обмакните 2—3 раза в кляр и жарьте во фритюре, пока кляр не станет хрустящим и золотисто-коричневым. Обсушите готовые бананы на кухонной бумаге. Подавайте их горячими, посыпав сахарной пудрой и оформив полосками цедры. Отдельно подайте разобранный на дольки лайм, чтобы можно было соком сбрызгивать бананы.

Пудинг из черного клейкого риса

ЭТОТ ВЕСЬМА НЕОБЫЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПУДИНГ НАЗЫВАЕТСЯ БУБОР ПУЛОТ ХИТАМ. ДЛЯ АРОМАТА В НЕГО ДОБАВЛЯЮТ РАЗДАВЛЕННЫЙ СВЕЖИЙ ИМБИРЬ. ЭТО БЛЮДО ВОСХИТИТЕЛЬНО, ОСОБЕННО ЕСЛИ ПОДАТЬ ЕГО С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ.

6 порций

115 г черного клейкого риса
475 мл воды
кусочек свежего корня имбиря длиной 1 см, очищенный и раздавленный
50 г темно-коричневого сахара
50 г сахарной пудры
300 мл кокосового молока или кокосовых сливок для подачи

Примечание повара
Кокосовое молоко можно приготовить самим. Для этого всыпьте в чашу кухонного процессора 225 г сушеного кокоса, залейте его 450 мл кипятка и перемешивайте 30 секунд. Дайте массе слегка остыть. Вылейте в застеленное муслиновой салфеткой сито, затем скрутите концы салфетки и постарайтесь выжать из кокоса как можно больше жидкости.



1 Черный клейкий рис положите в сито и хорошо промойте под сильной струей холодной воды. Дайте воде стечь. Положите рис в большую кастрюлю, залейте водой и, помешивая, чтобы рис не прилипал ко дну, доведите воду до кипения. Накройте кастрюлю крышкой и варите рис на очень слабом огне около получаса.



2 Добавьте имбирь, темно-коричневый сахар и сахарную пудру. Варите еще 15 минут, пока не будет готова жидкая рисовая каша. Если нужно, подлейте немного воды.

3 Выньте имбирь и разложите пудинг в тарелки. Подавайте теплым, полив кокосовым молоком или сливками.





Вьетнам и Филиппины

Вьетнам расположен в сердце Юго-Восточной Азии. Он граничит с Камбоджей, Лаосом и Китаем, поэтому неудивительно, что вьетнамская кухня имеет много общего с кухнями соседних стран. На севере Вьетнама, возле китайской границы, популярна жареная пища и неострые карри, ближе к югу чувствуется сильное французское влияние. А на Филиппинах такие блюда, как пучеро, эскабече и адобо из курицы, сохранив черты своих испанских «предков», приобрели специфический вкус и аромат.



Вьетнамские рулеты из рисовой бумаги

Рисовую бумагу можно купить в азиатских магазинах. Листки рисовой бумаги становятся мягкими, если их слегка смочить теплой водой, но в сухом виде они очень хрупкие и поэтому требуют осторожного обращения. Обломками рисовой бумаги можно «подлатать» порвавшиеся листки.

8 порций

- 2 л воды
- 1 нарезанная кольцами небольшая головка репчатого лука
- несколько свежих стеблей кинзы
- 30 мл / 2 ст. ложки рыбного соуса
- 225 г мякоти свинины
- 50 г тонкой рисовой вермишели
- 225 г бобовых ростков (промыть и откинуть на сито)
- 8 хрустящих листьев салата, разрезанных пополам
- листочки кинзы и мяты
- 175 г очищенных вареных креветок
- 16 листков рисовой бумаги
- молотый черный перец

Для черного бобового соуса

- 15—30 мл / 1—2 ст. ложки арахисового масла
- 2 раздавленных зубчика чеснока
- 1 стручок красного чили
- 60—75 г / 4—5 ст. ложек консервированных черных соленых бобов
- 30 мл / 2 ст. ложки рыбного соуса
- 5 мл / 1 ч. ложка рисового уксуса
- 10—15 г / 2—3 ч. ложки сахара
- 15 г / 1 ст. ложка толченого арахиса
- 15 г / 1 ст. ложка обжаренных семян кунжута
- 5 мл / 1 ч. ложка кунжутного масла
- 90 мл бульона из рыбы, свинины или курицы

1 В большую кастрюлю влейте воду, добавьте лук, стебли кинзы и рыбный соус. Доведите смесь до кипения. Положите в кастрюлю свинину и, время от времени переворачивая, варите ее при сильном кипении 20—30 минут, пока она не станет мягкой и не будет легко протыкаться шампуром. Выньте мясо из кастрюли, остудите и нарежьте тонкими полосками. Бульон процедите.

2 Для соуса нагрейте в сковороде арахисовое масло и обжаривайте на нем чили и чеснок 1 минуту. Затем добавьте остальные компоненты, перемешайте и взбейте в кухонном процессоре. Готовый соус перелейте в миску и охладите.

3 Рисовую вермишель замочите в теплой воде. Когда вермишель станет мягкой, откиньте ее на сито, нарежьте небольшими кусочками. Положите вермишель в кипящую воду. Как только вода снова закипит, откиньте вермишель, промойте и дайте воде стечь. Выложите готовую вермишель в миску, в которой будете ее подавать к столу. На отдельные блюда положите бобовые ростки, листья салата, зелень, креветок.

4 Перед подачей кисточкой смочите листки рисовой бумаги с обеих сторон теплой водой, чтобы размягчить их. Для этого осторожно кладите их, по два за раз, на салфетку.

5 Очень осторожно положите на каждую порционную тарелку по два листка рисовой бумаги. Каждый из гостей кладет на ближайший к нему край листка лист салата, затем – немного вермишели, бобовых ростков, немного кинзы и мяты и несколько полосок свинины.

6 После этого следует свернуть листок один раз, на оставшийся край листка положить несколько креветок и свернуть листок, чтобы получился аккуратный рулет. При желании рулет можно разрезать пополам. Так же делается и второй рулет. Едят рулеты, макая их в черный бобовый соус.



Ча гио с соусом нуок чам

В данном рецепте вместо традиционных вьетнамских листков рисовой бумаги используются китайские сочни для фаршированных блинчиков. Ча Гио – чрезвычайно популярная закуска. Овощная составляющая начинки может быть какой угодно – лишь бы ее компоненты гармонировали между собой.

На 15 штук

- 25 г стеклянной лапши (замочить на 10 минут в горячей воде)
- 6—8 сушеных древесных ушек (замочить на 30 минут в теплой воде)
- 225 г свиного фарша
- 225 г крабового мяса
- перо 4 головок зеленого лука, мелко рубленное
- 5 мл / 1 ч. ложка рыбного соуса
- паста из муки и воды, для склеивания блинчиков
- пакет сочней для блинчиков, весом 250 г
- растительное масло для фритюра
- соль, молотый черный перец

Для соуса нуок чам

- 2 стручка красного чили, очищенные от семян и растолченные в пасту
- 2 раздавленных зубчика чеснока
- 15 г / 1 ст. ложка сахара
- 45 мл / 3 ст. ложки рыбного соуса
- сок 1 лайма или ½ лимона





1 Для соуса смешайте в миске чили с чесноком, сахаром и рыбным соусом и добавьте по вкусу лаймовый или лимонный сок. Лапшу откиньте на сито и нарежьте кусочками длиной 2,5 см. Выньте из воды древесные ушки, удалите все твердые части и нарежьте грибы тонкими ломтиками.

Примечание повара

Вьетнамские фаршированные блинчики следует подавать, завернув каждый из них в лист салата, вместе с веточками мяты и ломтиком огурца.

2 Перемешайте лапшу с древесными ушками и фаршем. Из крабового мяса удалите все хрящи и добавьте его к свинине, вместе с зеленым луком и рыбным соусом. Посолите и поперчите по вкусу, тщательно перемешайте.



3 Положите сочень углом к себе. На середину его выложите ложку начинки, накройте ее ближайшим к вам углом сочня и заверните один раз.



4 Подверните углы, чтобы прикрыть начинку с боков, смажьте края мучной пастой и сверните блинчик. Так же начините и сверните остальные сочни.

5 В воке или фритюрнице разогрейте масло до 190 °C и жарьте блинчики во фритюре 8—10 минут. Хорошо обсушите готовые блинчики на кухонной бумаге и подавайте к столу горячими. Есть их нужно, макая в соус нуок чам.

Салат из курицы и овощей с чили

Гой Том — типичный вьетнамский салат — удивляет сочетанием вкусов и консистенций. Его можно подать с хрустящим французским хлебцем.

4 порции

225 г пекинской капусты
2 нарезанные соломкой моркови
½ огурца, нарезанная соломкой
соль
2 стручка красного чили, нарезанных тонкими полосками
1 небольшая головка репчатого лука, нарезанная кольцами
4 маринованных огурчика, нарезанных соломкой
45 мл / 3 ст. ложки заливки от огурцов
50 г слегка растолченного арахиса
225 г мякоти вареной курицы, нарезанной тонкими ломтиками
1 раздавленный зубчик чеснока
5 г / 1 ч. ложка сахара
30 мл / 2 ст. ложки сидра или белого уксуса



1 Пекинскую капусту тонко нарежьте и отложите в сторону вместе с нарезанной соломкой морковью. Огурец, нарезанный соломкой, разложите на доске, посолите и оставьте на 15 минут.

Примечание повара
Если вы предпочитаете более острый вкус, добавьте в салат чуть больше сидра или белого винного уксуса.



2 Смешайте чили с луком, добавьте арахис и маринованные огурчики. Кусочки свежего огурца положите в дуршлаг, хорошо промойте и обсушите.

3 Все овощи уложите в салатник, добавьте курицу и подготовленную смесь. Заливку от огурцов смешайте с сахаром, уксусом и чесноком, полейте салат. Перемешайте и подавайте.

Суп из спаржи с крабами

Своей популярностью во вьетнамской кухне спаржа обязана французам. Ее часто используют в сочетании с крабовым мясом.

4—6 порций

350 г побегов спаржи, очищенных и разрезанных пополам
900 мл куриного бульона, лучше домашнего
30—45 мл / 2—3 ст. ложки подсолнечного масла
6 рубленых головок лука-шалота
115 г свежего или консервированного рубленого крабового мяса
15 г / 1 ст. ложка кукурузной муки, смешанной с водой в пасту
30 мл / 2 ст. ложки рыбного соуса
1 слегка взбитое яйцо
нарезанный шнитт-лук
целые перья шнитт-лука для оформления
соль, черный молотый перец

1 Побеги спаржи варите в курином бульоне до мягкости. Откиньте спаржу на сито, но бульон не выливайте.



2 В большой сковороде или воке нагрейте растительное масло и обжаривайте на нем рубленый шалот 2 минуты, не давая ему зарумяниться. Положите в вок побеги спаржи, рубленое крабовое мясо и влейте куриный бульон.

3 Доведите смесь до кипения и варите 3 минуты, затем снимите вок с огня, отлейте половником немного жидкости и разведите ею пасту из кукурузной муки. Вылейте полученную смесь обратно в вок и перемешивайте, пока суп не загустеет.

4 Добавьте рыбный соус, посолите и поперчите. Влейте взбитое яйцо, помешивая суп, чтобы получились нити. В конце приготовления всыпьте в вок нарезанный шнитт-лук и сразу подавайте суп, оформив перьями шнитт-лука.

Примечание повара
Вместо свежей можно взять консервированную спаржу (возьмите банку весом 350 г). Откиньте ее на сито и разрежьте пополам.



Филиппинские оладьи с креветками

Эти оладьи, называемые Укой, – любимая закуска филиппинцев. Их жарят сначала на сковороде, затем – во фритюре. Есть их лучше всего горячими, обмакивая в пикантный соус.





4 Добавьте в тесто очищенный и натертый на крупной терке сладкий картофель, обсушенные бобовые ростки и раздавленный чеснок, перемешайте.

5 В большую сковороду налейте слой масла толщиной около 5 мм. В вок налейте масло для фритюра. Разогрейте масло в сковороде. Зачерпните ложку теста «с горкой» и осторожно вылейте тесто на сковороду, так, чтобы получилась оладья.



2—4 порции

- 16 неочищенных креветок
- 225 г пшеничной муки
- 5 г / 1 ч. ложка разрыхлителя
- 2,5 г / ½ ч. ложки соли
- 1 взбитое яйцо
- 1 небольшой клубень сладкого картофеля
- 1 раздавленный зубчик чеснока
- 115 г бобовых ростков (замочить в холодной воде, а затем откинуть на сито и дать воде хорошо стечь)
- растительное масло для жаренья
- рубленое перо 4 головок зеленого лука

Для соуса

- 1 нарезанный ломтиками зубчик чеснока
- 45 мл / 3 ст. ложки рисового или винного уксуса
- 15—30 мл / 1—2 ст. ложки воды
- соль
- 6—8 мелких стручков красного чили

1 Смешайте все компоненты соуса и разлейте полученную смесь в две небольшие чашки.

2 Целых креветок положите в кастрюлю и залейте водой. Доведите воду до кипения и варите креветок 4—5 минут. Выньте креветок, удалите головы и панцири, оставив нетронутыми хвосты. Отвар процедите и остудите.

3 Смешайте муку с солью и разрыхлителем, просейте, добавьте взбитое яйцо и около 300 мл креветочного бульона. Замесите тесто — по консистенции оно должно напоминать густые сливки.

Вариант

Можно использовать вареные тигровые креветки. В этом случае тесто нужно замешивать на рыбном или курином бульоне.

6 Как только оладья «схватится», кладите на нее сверху креветку и немного рубленого зеленого лука. Жарьте оладьи на среднем огне 1 минуту, после чего снимайте их со сковороды рыбной лопаточкой. Так же готовьте и остальные оладьи.

7 Разогрейте в воке масло до температуры 190 °C и обжаривайте оладьи по несколько штук за раз, пока они не станут золотисто-коричневыми и хрустящими. Обсушите оладьи на кухонной бумаге, разложите их на блюде и подавайте к столу. К оладьям подайте чашку соуса.

ЭСКАБЕЧЕ

ЭТО БЛЮДО ИЗ МАРИНОВАННОЙ РЫБЫ ЕДЯТ ВЕЗДЕ, ГДЕ ЖИВУТ — ИЛИ ЖИЛИ ПРЕЖДЕ — ИСПАНСКИЕ ПОСЕЛЕНЦЫ. В ДАННОМ СЛУЧАЕ МЫ ИЗМЕНИЛИ РЕЦЕПТ, ЧТОБЫ ПОКАЗАТЬ, КАК КИТАЙСКАЯ КУХНЯ ПОВЛИЯЛА НА ФИЛИППИНСКУЮ.

6 порций

675—900 г филе белой рыбы (морской язык или палтус)
45—60 г / 3—4 ст. ложки смешанной со специями муки
растительное масло для жаренья

Для соуса

кусочек корня имбиря, нарезанный тонкими ломтиками
2—3 раздавленных зубчика чеснока
1 тонко нарезанная кольцами головка репчатого лука
30 мл / 2 ст. ложки растительного масла
½ зеленого сладкого перца, нарезанная квадратиками
½ красного сладкого перца, нарезанная квадратиками
1 морковь, нарезанная соломкой
25 г / 1½ ст. ложки кукурузной муки
450 мл воды
45—60 мл / 3—4 ст. ложки уксуса, яблочного или на травах
15 г / 1 ст. ложка сахара
5—10 мл / 1—2 ч. ложки рыбного соуса
соль, молотый черный перец
1 стручок чили, нарезанный ломтиками, и зеленый лук для оформления (по желанию)
отварной рис для гарнира

1 Рыбное филе обсушите, разрежьте на порционные куски и слегка запанируйте в муке со специями.

2 Жарьте куски рыбы по несколько штук за раз, так, чтобы они были почти готовы и зарумянились. Затем переложите рыбу на жаропрочное блюдо и не давайте ей остывать.

3 Для соуса обжаривайте на масле имбирь, чеснок и лук 5 минут, или пока лук не станет мягким, но не давайте луку зарумяниться.



4 Добавьте сладкий перец, морковь и жарьте все, помешивая, 1 минуту.

5 Кукурузную муку разведите небольшим количеством воды, чтобы получилась паста. Влейте оставшуюся воду, добавьте уксус и сахар. Получившуюся смесь вылейте на овощи в вок и варите соус, помешивая, до загустения. Добавьте рыбный соус, посолите, поперчите.

6 Положите в соус рыбу и прогрейте. Затем переложите на подогретое блюдо, оформите по желанию нарезанным чили и зеленым луком. Подавайте к столу с отварным рисом.

Примечание повара

Это блюдо можно также приготовить из мелкого морского окуня или из красного люциана.



Адобо из курицы и свинины

Непременными компонентами адобо являются: уксус, чеснок, черный перец горошком и лавровый лист.

4 порции

- 1 курица массой около 1,4 кг
- 350 г мякоти свинины
- 10 г / 2 ч. ложки сахара
- 60 мл / 4 ст. ложки подсолнечного масла
- 75 мл / 5 ст. ложек винного или яблочного уксуса
- 4 раздавленных зубчика чеснока
- ½ ч. ложки слегка раздавленного черного перца горошком
- 15 мл / 1 ст. ложка светлого соевого соуса
- 4 лавровых листа
- 2,5 г / ½ ч. ложки семян аннато, замоченных в 30 мл / 2 ст. ложках кипятка
- или 2,5 г / ½ ч. ложки молотой куркумы
- соль

Для банановых чипсов

- 1—2 крупных банана и/или 1 клубень сладкого картофеля
- растительное масло для фритюра



1 Тушку курицы разделайте на 8 равных частей. Свинину нарежьте аккуратными кусочками. Курицу и свинину разложите на доске, слегка посыпьте сахаром.

2 В воке или большой сковороде разогрейте масло и обжарьте на нем куски свинины и курицы, при необходимости — в несколько партий, так, чтобы мясо зарумянилось с обеих сторон.



3 Добавьте уксус, чеснок, черный перец, соевый соус и лавровый лист.

4 Воду, в которой замачивались семена аннато, процедите и влейте в вок, или добавьте в вок. Доведите до кипения, накройте вок крышкой, убавьте огонь и тушите при слабом кипении 30—35 минут, а затем 10 минут без крышки.





5 Для банановых чипсов бананы и/или сладкий картофель очистите, нарежьте кружочками или тонкими ломтиками и обжарьте во фритюре до готовности, но не до коричневого цвета. Обсушите чипсы на кухонной бумаге. Перед подачей к столу подогрейте фритюр и буквально на несколько секунд опустите чипсы во фритюр, чтобы они стали хрустящими. Еще раз обсушите. Выложите адобо на блюдо и подавайте с чипсами.

Примечание повара

Перед тем, как жарить, курицу слегка посыпают сахаром, чтобы добиться красивой румяной корочки. Не разогревайте масло слишком сильно.

Синиганг

По мнению многих местных жителей, это супообразное тушеное блюдо — исконно филиппинское. Синиганг всегда подают с лапшой или рисом, а креветок или тонких кусочков рыбного филе часто кладут больше, чем положено по рецепту.





3 В большую кастрюлю налейте рыбный бульон, добавьте нарезанный кубиками мули и варите 5 минут. После этого положите фасоль и варите еще 3—5 минут.



4—6 порций

15 г / 1 ст. ложка мякоти тамаринда
150 мл теплой воды
2 помидора
115 г шпината
115 г крупных вареных очищенных креветок
1,2 л приготовленного заранее рыбного бульона (см. Примечание повара)
½ мули, очищенная и мелко нарезанная кубиками
115 г стручковой фасоли, нарезанной кусочками длиной 1 см
кусок филе трески или пикши весом 225 г, очищенный от кожи и нарезанный полосками
рыбный соус по вкусу
лимонный сок по вкусу
соль, молотый черный перец
отварной рис или лапша для гарнира

1 Мякоть тамаринда залейте теплой водой. Тем временем нарежьте очищенные от кожицы помидоры, удалив семена, а листья шпината разорвите на мелкие кусочки, предварительно удалив черешки.



2 У креветок удалите головы и панцири, оставив нетронутыми хвосты.

4 Добавьте в кастрюлю нарезанную полосками рыбу, помидоры и шпинат. Влейте процеженный тамариндовый сок и варите 2 минуты. Положите креветок и прогревайте еще 1—2 минуты. Приправьте рыбным соусом и лимонным соком, посолите, поперчите. Разложите синиганг по пиалам и сразу подавайте с рисом или лапшой.

Примечание повара

Синиганг невозможно приготовить без хорошего рыбного бульона. Возьмите 675 г рыбных костей, промойте их, залейте 2 л воды. Добавьте половину очищенной луковицы, кусочек раздавленного корня имбиря, посолите и поперчите. Доведите воду до кипения, снимите пену и варите 20 минут при слабом кипении. Дайте остыть, затем процедите.

Пучеро

Это блюдо испанского происхождения. Иногда его подают, разделив на два отдельных блюда — сначала суп, затем мясо и овощи с рисом. В любом случае это весьма сытное блюдо. Есть его рекомендуется после сиесты.

6—8 порций

- 225 г гороха нут (горох нужно замочить на ночь)
- 1 курица массой около 1,4 кг, разделанная на 8 частей
- 350 г мякоти свинины, нарезанной кубиками
- 2 колбаски чоризо, нарезанных толстыми ломтиками
- 2 рубленые головки репчатого лука
- 2,5 л воды
- 60 мл / 4 ст. ложки растительного масла
- 2 раздавленных зубчика чеснока
- 3 крупных помидора, очищенных и мелко нарезанных
- 15 г / 1 ст. ложка томата-пюре
- 1—2 клубня сладкого картофеля, нарезанного кубиками в 1 см
- 2 нарезанных ломтиками банана
- соль, молотый черный перец
- целые или рубленые перья зеленого лука для оформления
- ½ головки нашинкованной пекинской капусты и отварной рис для гарнира

Для баклажанного соуса

- 1 крупный баклажан
- 3 раздавленных зубчика чеснока
- 60—90 мл / 4—6 ст. ложек винного или яблочного уксуса

1 Нут откиньте на сито, залейте водой, доведите до кипения и варите 10 минут. После этого убавьте огонь и варите полчаса, пока горох наполовину не разварится. Откиньте горох на сито.

2 Куски курицы, свинину, половину репчатого лука, горох залейте водой. Доведите до кипения, убавьте огонь, накройте крышкой и варите в течение часа, или пока мясо не станет настолько мягким, чтобы его можно было легко проткнуть вертелом.

3 Для баклажанного соуса разогрейте духовку до 200 °C. Баклажан, предварительно наколов его кожицу в нескольких местах, положите на противень и запекайте в течение получаса, или пока он не станет очень мягким.



4 Дайте баклажану немного остыть, затем очистите его. Разотрите мякоть баклажана с чесноком, посолите и поперчите по вкусу, после чего влейте столько уксуса, чтобы смесь приобрела острый вкус — у вас должен получиться довольно пикантный соус.

5 Обжаривайте на масле чеснок и оставшийся репчатый лук 5 минут. Добавьте томат и помидоры, перемешайте и держите на огне еще 2 минуты, затем вылейте смесь в большую кастрюлю. Положите в эту кастрюлю нарезанный кубиками сладкий картофель, при желании добавьте бананы. Варите на слабом огне около 20 минут — до полной готовности сладкого картофеля. За минуту или две до готовности добавьте пекинскую капусту.

6 Густой мясной суп перелейте в супницу, а овощи переложите в миску. Все оформите зеленым луком и подавайте к столу с отварным рисом и баклажанным соусом.



Энсаймадас

Эти сладкие булочки-витушки — популярная филиппинская закуска — бывают с разными начинками, в том числе и с острыми. Мы предлагаем вам приготовить энсаймадас с сыром.



На 10—12 штук

- 30 г / 2 ст. ложки сахарной пудры и, кроме того, сахарная пудра, чтобы посыпать сверху готовые булочки
- 150 мл теплой воды
- 15 г / 1 ст. ложка сухих дрожжей
- 450 г пшеничной муки твердых сортов
- 5 г / 1 ч. ложка соли
- 115 г размягченного сливочного масла и 30 г / 2 ст. ложки растопленного сливочного масла для начинки
- 4 желтка
- 90—120 мл / 6—8 ст. ложек теплого молока
- 115 г тертого чеддера или аналогичного твердого сыра с сильным запахом



1 В теплой воде растворите 1 ч. ложку сахарной пудры, сухие дрожжи, перемешайте и дайте постоять 10 минут, пока смесь не начнет пузыриться. Просейте муку с солью муку.

2 Размягченное масло взбейте с оставшейся сахарной пудрой. Когда смесь станет пышной, вбейте в нее яичные желтки и добавьте немного просеянной муки. Понемногу добавляйте остальную муку, разведенные дрожжи и столько теплого молока, чтобы получилось мягкое, но не липнущее к рукам тесто. Дайте ему постоять в теплом месте примерно час, пока оно не увеличится в объеме вдвое.

3 Положите тесто на слегка присыпанную мукой поверхность и раскатайте в большой прямоугольный лист. Смажьте его 30 г растопленного масла, посыпьте сыром и сверните в рулет, начиная с длинной стороны.



4 Чтобы равномерно распределился сыр, тесто тщательно вымесите и разделите на 10—12 частей.

5 Каждую часть раскатайте в тонкий жгут. На смазанном маслом противне сверните каждый жгут в спираль, затем подверните и закрепите свободный конец. Поставьте противни с булочками в теплое место примерно на 45 минут. Расстояние между булочками на противне должно быть таким, чтобы они не слиплись в процессе расстойки. Пока булочки расстаиваются, нагрейте духовку до 220 °C.

6 Выпекайте булочки 15—20 минут, пока они не станут золотистыми. Вынутые из духовки булочки сразу смажьте растопленным маслом, посыпьте сахарной пудрой и подавайте теплыми.

Чуррос

Перед этими калачиками, жаренными во фритюре, устоять невозможно. На Филиппинах их подают с горячим шоколадом и кофе. Рецепт чуррос местные жители переняли у испанских переселенцев.

Примерно на 24 штуки

450 мл воды
15 мл / 1 ст. ложка оливкового масла
15 г / 1 ст. ложка сахара
2,5 г / ½ ч. ложки соли
150 г пшеничной муки
1 крупное яйцо
подсолнечное масло для фритюра
сахарная пудра для посыпки готовых калачиков

Примечание повара
Если у вас нет кондитерского мешка, можно класть тесто во фритюр чайной ложкой. Не пытайтесь готовить чуррос очень большими партиями: в процессе жаренья они слегка увеличиваются в объеме.



1 Смешайте воду с оливковым маслом, сахаром и солью, доведите до кипения. Снимите с огня, введите просеянную муку, замесите тесто.

2 Вбейте в тесто яйцо. Выложите тесто в кондитерский мешок с широкой звездообразной насадкой.



3 В нагретое до 190 °С масло выдавливайте тесто в виде калачиков — по два за раз — и жарьте 3—4 минуты, до золотистого цвета. Готовые калачики вынимайте из фритюра шумовкой и сушите на кухонной бумаге. Посыпьте чуррос сахарной пудрой и подавайте теплыми.

Лече флан

Этот вкуснейший десерт можно подавать как горячим, так и холодным, со взбитыми или охлажденными сливками. В данном рецепте используется концентрированное молоко — это следствие полувекового пребывания на Филиппинах американцев.

8 порций

5 крупных яиц
30 г / 2 ст. ложки сахарной пудры
несколько капель ванильной эссенции
410 г концентрированного молока
300 мл молока
5 г / 1 ч. ложка мелко натертой лаймовой цедры
полоски лаймовой цедры для оформления

Для карамели
225 г сахара
120 мл воды

1 Для карамели сахар залейте водой, размешайте, доведите до кипения. Варите, не перемешивая, до золотистого цвета. Быстро разлейте карамель в 8 формочек, равномерно покрывая бортики, и дайте карамели застыть.



2 Нагрейте духовку до 150 °С. Взбейте яйца с сахаром и ванильной эссенцией. Смешайте концентрированное молоко со свежим, нагрейте почти до кипения, затем, непрерывно помешивая, вылейте его в яичную смесь. Процедите, добавьте тертую лаймовую цедру и остудите, после чего разлейте в формочки, покрытые карамелью.

3 Поставьте формочки на глубокий противень и налейте в него теплой воды до половины формочек.

4 Противень с формочками поставьте в духовку на 35—45 минут, пока содержимое формочки не будет лишь слегка подрагивать при легком встряхивании. Подавайте блюдо в формочках или на тарелках — в последнем случае карамель разломайте и используйте для оформления. Блюдо можно подать теплым или холодным, оформив цедрой лайма.

Примечание повара
Можно использовать карамель для оформления, разломав ее скалкой.





Япония и Корея

Японская пища не похожа ни на какую другую. На протяжении двух веков — начиная с 1640 года — иностранцам был запрещен въезд в Японию. Благодаря этому японская кухня сохранила свою самобытность и утонченность. В Японии считается нормой обедать вне дома, и рестораны специализируются на таких блюдах, как суши, сукияки, сасими или темпура. Основу корейской кухни составляют семь пряностей: чеснок, имбирь, черный перец горошком, соевый соус, зеленый лук, поджаренное семя кунжута и кунжутное масло.



Сасими

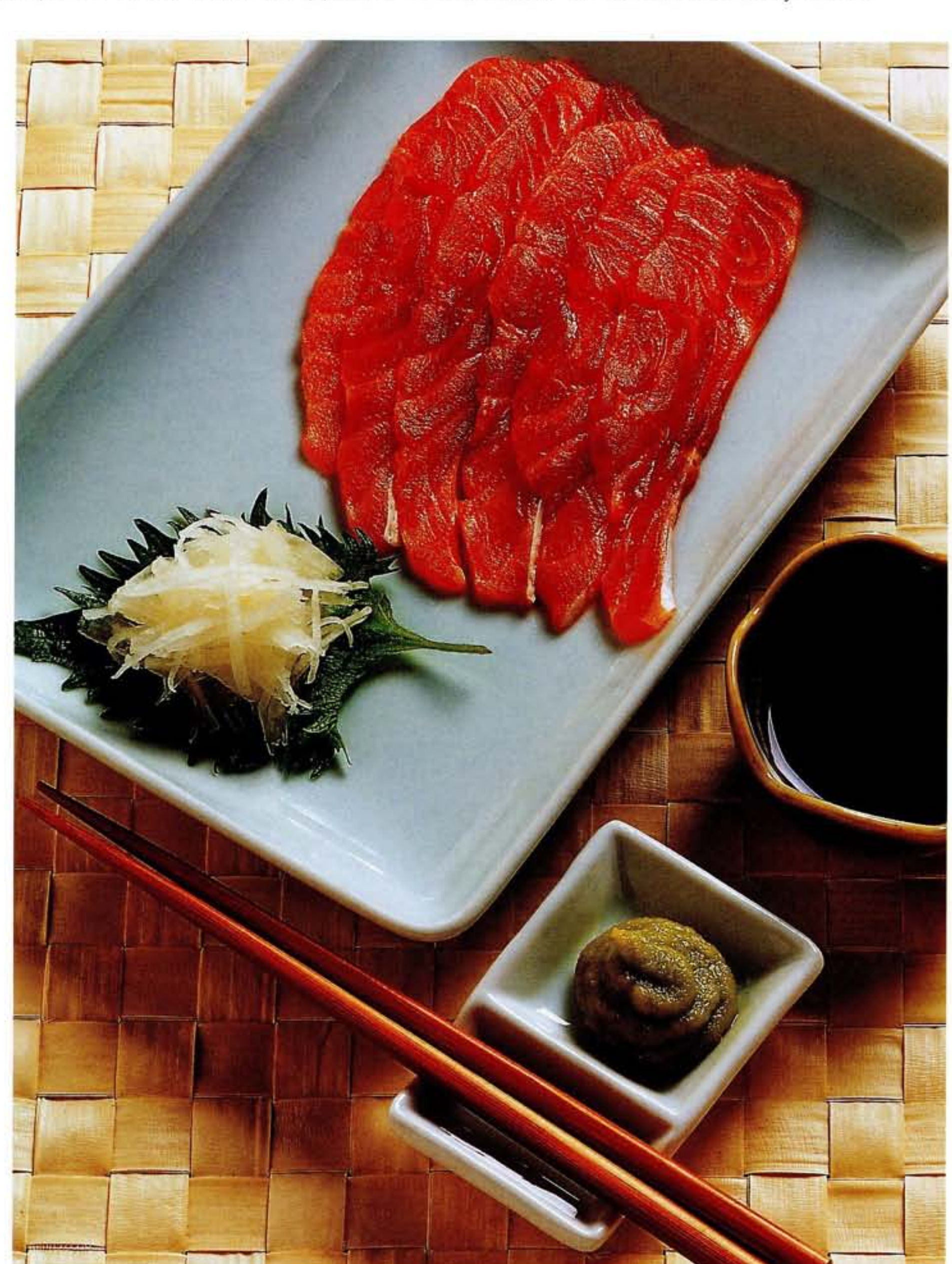
Это блюдо — визитная карточка японской кухни — представляет собой нарезанную ломтиками сырую рыбу. Для его приготовления применяется техника нарезки, именуемая хира цукури. Сасими подают с васаби и соевым соусом.

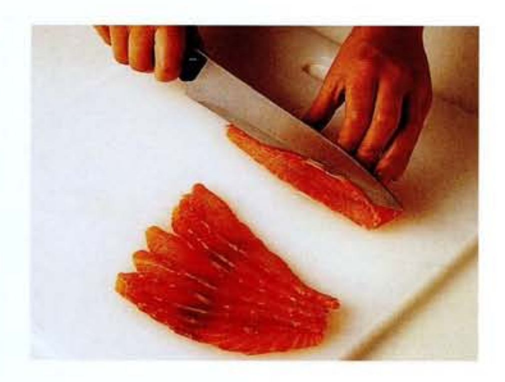
4 порции

2 филе лосося без кожи и костей, общей массой около 400 г
японский соевый соус и паста васаби для подачи

Для гарнира

50 г очищенного мули
листья сисо





1 Филе лосося поместите на 10 минут в морозильник, затем положите на доску очищенной от кожи стороной вверх и толстым краем от себя. Аккуратно нарежьте рыбу ломтиками длинным острым ножом, наклоняя его влево и ведя по направлению к себе, отрезая ломтик так, чтобы он падал направо. Всегда начинайте резать с дальнего — правого — конца филе.



2 Тонко нашинкованный или натертый на терке мули положите на 5 минут в холодную воду, а затем дайте воде хорошо стечь.

3 Красиво разложите нарезанную ломтиками рыбу на блюде или на порционных тарелках.

4 Перед подачей разложите в тарелки листья сисо и мули. Рыбу нужно есть, макая ее в соевый соус и пасту васаби.

Примечание повара

Хотя сасими можно готовить почти из любой рыбы, чаще всего для этого блюда берут лосося или тунца. Советуем вам поступить так же, если вы готовите сасими впервые. Покупайте рыбу у надежного продавца, чтобы быть уверенными в ее абсолютной свежести.

Курица якитори

Эти японские шашлычки, которые удобно есть, — идеальное блюдо для барбекю. Приготовьте побольше соуса, если хотите подать его к шашлычкам.

4 порции

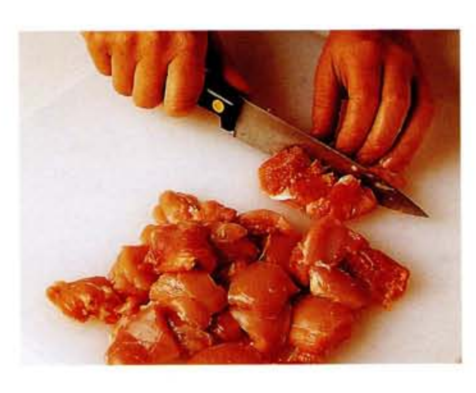
6 куриных бедрышек без костей
1 пучок зеленого лука
отдельно можно подать ситими — смесь из семи пряностей

Для соуса якитори

150 мл японского соевого соуса
90 г сахара
25 мл / 1½ ст. ложки саке или сухого белого вина
15 г / 1 ст. ложка пшеничной муки



1 12 бамбуковых шампуров замочите на полчаса в воде, чтобы они не обуглились. Для соуса в маленькой кастрюльке смешайте с мукой соевый соус, сахар и саке или вино. Помешивая, доведите до кипения, а затем убавьте огонь и варите при слабом кипении 10 минут, пока соус не выпарится на треть.



2 Куриные бедрышки нарежьте небольшими кусочками.



3 Зеленый лук нарежьте кусочками длиной 3 см. Нагрейте гриль или барбекю.

4 Шампуры выньте из воды и нанижите на них кусочки курицы, перемежая их зеленым луком. Жарьте, несколько раз смазывая соусом, 5—10 минут так, чтобы курица прожарилась, но в то же время не пересохла.

5 Подайте шашлычки с небольшим количеством оставшегося соуса якитори. Отдельно подайте ситими.

Примечание повара

Если трудно достать ситими, то ее можно заменить паприкой.



Омлетный рулет

Это холодное блюдо представляет собой хорошо прожаренный омлет, свернутый в трубку и аккуратно нарезанный ломтиками. Омлет должен быть мягким и гладким, но не «кожаным», и обладать сладко-пряным вкусом. Превосходная приправа к этому блюду — маринованный имбирь, иногда называемый гари.

4 порции

- 8 яиц
- 60 г / 4 ст. ложки сахара
- 20 мл / 4 ч. ложки японского соевого соуса
- 90 мл / 6 ст. ложек саке или белого сухого вина
- растительное масло для жаренья
- васаби и маринованный имбирь для приправы и оформления
- японский соевый соус для подачи

Примечание повара

Васаби — это паста ярко-зеленого цвета, очень жгучая и острая. Использовать ее следует в малых количествах.



1 Яйца выпустите в большую миску и перемешайте с помощью пары палочек, делая ими «режущие» движения.



2 Соедините сахар с соевым соусом и саке или вином и быстро перемешайте с яйцами. Половину смеси отлейте в другую чашку.

3 Вылейте на смазанную маслом сковороду четверть смеси из одной чашки, равномерно распределяя смесь по дну. Когда края омлета «схватятся», но середина будет еще жидкой, сверните омлет по направлению к себе.



4 Освободившуюся часть сковороды смажьте маслом. Вылейте на сковороду оставшуюся смесь. Скатанный омлет приподнимите, чтобы смесь могла затечь под него. Когда края «схватятся», скатайте его в противоположном направлении, наклонив сковороду от себя.

5 Передвиньте омлет поближе к себе, смажьте сковороду и вылейте на нее половину оставшейся в чашке яичной смеси так, чтобы она подтекла под скатанный омлет. Когда смесь «схватится», переверните рулет. Повторите операцию с яичной смесью, оставшейся в чашке. Переверните омлетный рулет швом вниз и жарьте 10 секунд.

6 Переложите рулет на циновку, туго скатайте и слегка придавите, придавая прямоугольную форму. Остудите. Так же приготовьте рулет из остатков яичной смеси. Остывшие рулеты нарежьте ломтиками, выложите на блюдо, добавьте васаби, оформите маринованным имбирем. Отдельно подайте соевый соус.

Лапша пяти ароматов

По-японски это жареное блюдо из лапши называется гомоку якисоба, что означает «пять различных компонентов». Однако в вашем блюде ингредиентов может быть сколько угодно — лишь бы оно получилось вкусным.

4 порции

300 г сушеной китайской тонкой яичной лапши
или 500 г свежей лапши якисоба
200 г нежирной мякоти свинины, нарезанной тонкими ломтиками
22,5 мл / 4½ ч. ложки подсолнечного масла
10 г свежего тертого имбиря
1 раздавленный зубчик чеснока
200 г крупно рубленной белокочанной капусты
115 г бобовых ростков
по 1 зеленому и красному сладкому перцу, очищенному от семян и нарезанному полосками
соль, молотый черный перец
20 г / 4 ч. ложки водорослей ао-нори для оформления (по желанию)

Для приправы

60 мл / 4 ст. ложки вустерширского соуса
15 мл / 1 ст. ложка японского соевого соуса
15 мл / 1 ст. ложка устричного соуса
15 г / 1 ст. ложка сахара
2,5 г / ½ ч. ложки соли
молотый белый перец

1 Сварите лапшу в соответствии с инструкцией на упаковке. Дайте воде стечь и отставьте лапшу в сторону.



2 Свинину нарежьте полосками длиной 3—4 см, посолите и поперчите.



3 В большом воке или сковороде нагрейте 7,5 мл / 1½ ч. ложки масла и обжарьте на нем свинину. Как только мясо будет готово, сразу же выньте его из вока.

4 Протрите вок кухонной бумагой, нагрейте в нем оставшееся масло и, помешивая, обжаривайте 1 минуту капусту, имбирь и чеснок.



5 Добавьте бобовые ростки и жарьте их, помешивая, до мягкости. Добавьте сладкий перец и жарьте еще 1 минуту.

6 Положите в вок свинину и лапшу. Смешайте компоненты приправы, влейте в вок и жарьте, помешивая, 2—3 минуты. Сразу подавайте, оформив водорослями ао-нори.



Рис с курицей и яйцами

ЭТО КЛАССИЧЕСКОЕ БЛЮДО ЯПОНСКОЙ КУХНИ ПОДАЮТ К СТОЛУ КРУГЛЫЙ ГОД. ЯПОНЦЫ НАЗЫВАЮТ ЕГО ОЙАКО-ДОН, ПОТОМУ ЧТО В НЕМ КУРИНОЕ МЯСО СОЧЕТАЕТСЯ С ЯЙЦАМИ: «ДОН» ПО-ЯПОНСКИ — ЧАШКА, «ОЙА» — РОДИТЕЛЬ, А «КО» — РЕБЕНОК.



4 порции

- 300 г куриных грудок без кожи и костей
- 1 крупная головка репчатого лука, нарезанная тонкими ломтиками
- 200 мл свежеприготовленного или разведенного растворимого даси (бульон из бонито и комбу)
- 22,5 г / 4½ ч. ложки сахара
- 60 мл / 4 ст. ложки японского соевого соуса
- 30 мл / 2 ст. ложки мирина (сладкое рисовое вино)
- 4 взбитых яйца
- 60 г / 4 ст. ложки замороженного зеленого горошка
- отварной рис для гарнира

1 Острым ножом нарежьте куриные грудки ломтиками по диагонали, а затем порежьте ломтики на кусочки длиной 3 см.



2 Положите в кастрюлю лук, влейте мирин (сладкое рисовое вино), даси и соевый соус. Доведите смесь до кипения. Положите в кастрюлю курицу и варите на среднем огне до готовности — то есть примерно 5 минут, тщательно снимая пену.

3 Четвертую часть от общего количества курицы и бульона отлейте на сковороду и нагревайте до кипения.



4 Вылейте на сковороду четвертую часть взбитых яиц и сверху посыпьте 15 г / 1 ст. ложкой зеленого горошка.

5 Нагревайте под крышкой, пока яйцо не «схватится». Переложите омлет на тарелку. Так же приготовьте омлеты из оставшихся продуктов. Подавайте, гарнируя отварным рисом.

Примечание повара

Для этого блюда лучше всего брать японский или ароматный тайский рис, из расчета 50—75 г сухого риса на порцию.

Рисовые треугольнички

Для пикников, которые японцы очень любят устраивать, идеально подходят блюда из формованного риса — онигири. Вы можете добавить в рис все, что хотите, и изобрести свой собственный рецепт.

4 порции

1 лососевый стейк
15 г / 1 ст. ложка соли
450 г свежесваренного риса для суши
4 умебоси (маринованные сливы)
½ листа водоросли якинори, разрезанная на 4 одинаковых полоски
белое и темное кунжутное семя для посыпки

1 Лососевый стейк обжаривайте на гриле по 4—5 минут с каждой стороны: рыба должна легко разделяться на хлопья, если тронуть ее острым ножом. Дайте рыбе остыть, затем разделите ее на хлопья, очистив от кожи и костей.

2 Немного риса положите в небольшую пиалу. В середине риса сделайте углубление, положите в него маринованную сливу и закройте ее сверху рисом.

3 Смочите ладони холодной водой и натрите солью.

4 Рис со сливой выложите на ладонь и обеими руками придайте ему форму треугольника. Нужно, чтобы рис держал форму, но рисинки при этом должны оставаться целыми. Тем же способом сделайте еще три треугольничка.

5 Разделенную на хлопья лососину смешайте с оставшимся рисом и сделайте из смеси треугольнички описанным выше способом.



6 Каждый треугольничек с умебоси оберните полоской яки-нори, а треугольнички с рыбой посыпьте кунжутом.

Примечание повара
Для приготовления этого блюда следует использовать только теплый рис. Когда треугольнички остынут, заверните каждый в фольгу или пленку.

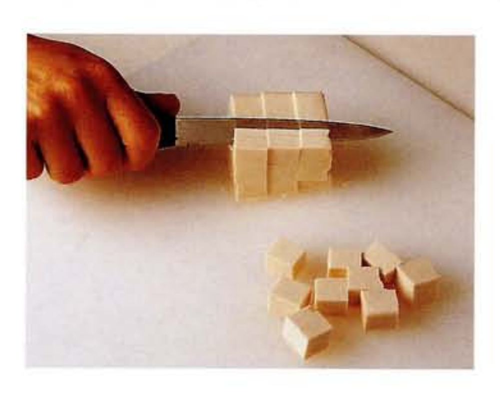
Суп с мисо

Этот суп — одно из самых обычных японских блюд. Без него, как правило, не обходится ни одна трапеза, включающая в себя блюда из риса.

4 порции

½ упаковки тофу (около 150 г)
1 л свежеприготовленного или разведенного растворимого даси (бульон из комбу и бонито)
10 г сушеных водорослей вакаме
60 мл / 4 ст. ложки белой или красной пасты мисо
перо 2 головок зеленого лука, нарезанное полосками, для оформления

Примечание повара
Как только бульон закипит, убавьте огонь, так как этот суп теряет свой аромат, если его кипятить слишком долго.



1 Тофу нарежьте кубиками величиной 1 см. Даси доведите до кипения, затем уменьшите огонь, добавьте вакаме и варите при слабом кипении 1—2 минуты.

2 Отлейте немного бульона в чашку и растворите в нем пасту мисо, после чего вылейте полученную смесь обратно в кастрюлю.

3 Положите в кастрюлю соевый творог и прогревайте 1 минуту. Разлейте суп в подогретые тарелки и сразу же подавайте к столу, оформив нарезанным полосками зеленым луком.

Вариант
Вакаме — молодые, темно-окрашенные водоросли, которые продаются в супермаркетах в сушеном виде. Вместо них можно использовать водоросли нори.

Сладкий суп из адзуки с рисовыми пирожными

По-японски это блюдо называется дзендзай. Пусть слово «суп» не вводит вас в заблуждение: на самом деле это классический и популярный японский десерт. Подают его с рисовыми пирожными — моти. Прекрасное дополнение к этому блюду — японский зеленый чай.

4 порции

165 г фасоли адзуки
225 г сахара
щепотка соли
4 готовых рисовых пирожных — моти

1 Фасоль положите в дуршлаг и промойте под струей холодной воды, после чего дайте воде стечь и переложите фасоль в большую кастрюлю. Влейте 1 л воды и доведите ее до кипения. Слейте воду и положите фасоль обратно в кастрюлю, предварительно ополоснув ее.

2 Повторите вышеописанную операцию, налив в кастрюлю 1,2 л воды. Затем залейте фасоль еще 1,2 л воды и доведите ее до кипения. Уменьшите огонь и варите фасоль при слабом кипении в течение получаса или до мягкости.



3 Во время варки с супа необходимо регулярно и тщательно снимать пену: в противном случае готовый суп будет неприятно горчить.

4 Когда фасоль разварится настолько, что ее можно будет размять пальцами, всыпьте в кастрюлю половину указанного количества сахара и варите при слабом кипении еще 20 минут.



5 Всыпьте в кастрюлю соль и оставшийся сахар и перемешивайте суп, пока сахар полностью не растворится.

6 Обжаривайте на гриле моти с обеих сторон, пока они не станут мягкими, но не давайте им зарумяниться. Положите моти в суп, доведите его до кипения и сразу же подавайте к столу, разлив в подогретые пиалы.



Простые рулеты-суши

Превосходный способ овладеть искусством скатывания суши — приготовить эти простые рулетики, по-японски — хосомаки. Подают их только холодными. Для скатывания рулетиков вам понадобится бамбуковая циновка (макису).

На 12 «колбасок» или 72 рулетика

400 г риса для суши (рис нужно замочить на 20 минут в воде так, чтобы вода покрывала его)
55 мл / 3½ ст. ложки рисового уксуса
15 г / 1 ст. ложка сахара
2,5 г / ½ ч. ложки соли
6 листов водоросли яки-нори
200 г филе тунца
200 г филе лосося
паста васаби
½ огурца, разрезанная вдоль на 4 части и очищенная от семян
маринованный имбирь для оформления (по желанию)
японский соевый соус для подачи

1 Откиньте рис на сито, положите в кастрюлю и залейте 525 мл воды. Доведите воду до кипения, убавьте огонь и варите рис 20 минут или до тех пор, пока рис не вберет всю воду. Нагрейте уксус с сахаром и солью, остудите. Влейте уксус в горячий рис, снимите кастрюлю с огня и дайте ей постоять (с закрытой крышкой) 20 минут.

2 Листы яки-нори разрежьте вдоль пополам. Филе тунца разрежьте вдоль на 4 части — они должны быть такой же длины, как полоски водорослей, и толщиной 1 см. Так же поступите и с филе лосося.



3 На бамбуковую циновку (макису) положите полоску яки-нори, блестящей стороной вниз. ½ риса разложите на полоске водорослей, не доходя до верхнего и нижнего края 1 см.



4 Положите на середину риса немного пасты васаби в виде горизонтальной линии, а сверху — один-два кусочка тунца.



5 Совместив ближайший к вам край яки-нори с краем циновки, скатайте из водоросли и риса «колбаску» с начинкой из тунца в середине. Следите, чтобы циновка не закаталась в рис! Плотно скатайте рис — рисинки должны слипнуться.

6 Осторожно выньте готовую «колбаску» из циновки. Так же сделайте еще 11 «колбасок» — по 4 с каждым видом начинки. В суши с огурцом васаби не добавлять. Разрежьте каждую «колбаску» на 6 частей. Готовые рулетики уложите на блюдо, оформите по желанию маринованным имбирем и подайте к столу с соевым соусом.

Темпура ассорти

Темпура — одно из самых знаменитых и вкусных японских блюд. По традиции, для его приготовления чаще используют рыбу, чем мясо; овощи можно брать любые, по вашему желанию. Хорошая темпура — это темпура, поданная горячей.

4—6 порций

- 1 небольшой клубень сладкого картофеля
- 8 крупных тигровых креветок
- 1 небольшой очищенный кальмар
- растительное масло для фритюра
- мука для панировки
- 1 небольшая морковь, нарезанная соломкой
- 4 гриба ситаке (ножки удалить)
- 50 г очищенных французских бобов
- 1 красный сладкий перец, нарезанный полосками

Для соуса

- 200 мл воды
- 45 мл / 3 ст. ложки мирина (сладкое рисовое вино)
- 10 г хлопьев бонито
- 45 мл / 3 ст. ложки японского соевого соуса

Для кляра

- 1 яйцо
- 90 мл / 6 ст. ложек ледяной воды
- 75 г пшеничной муки
- 2,5 г / ½ ч. ложки пекарского порошка
- 2 кубика льда



1 Смешайте все компоненты соуса, вскипятите, остудите и процедите. Разлейте по 4—6 чашкам. Сладкий картофель, не очищая, нарежьте тонкими ломтиками и залейте холодной водой.

Примечание повара

Морковь и бобы опустите в кляр, затем во фритюр, связав в пучки. Шляпки грибов смотрятся лучше, если обмакнуть их в кляр только нижней стороной. На верхней стороне можно сделать крестообразные надрезы.



2 Креветок очистите, оставив нетронутыми хвосты. Положив каждую креветку на бок, сделайте три-четыре косых надреза по направлению от брюшка к спинке, длиной примерно две трети от толщины креветки, но креветка при этом не должна распадаться на куски. После этого креветку нужно сплющить, нажав на нее пальцами. Тушку кальмара нарежьте полосками шириной 3 см.

3 Яйцо выпустите в большую миску и перемешайте, не взбивая. Добавьте в яйцо воду и в два-три приема введите смешанную с разрыхлителем муку. Положите кубики льда.



4 Запанируйте креветок в муке. После этого каждую креветку, держа за хвост, обмакните в кляр, а затем опустите во фритюр и жарьте до золотистого цвета. Таким же образом обжарьте кальмара. Готовым креветкам и кусочкам кальмара не давайте остыть.

5 Сладкий картофель выньте из воды и промокните насухо салфеткой. Обмакните овощи в кляр и обжарьте во фритюре (см. Примечание повара). Вынутые из фритюра овощи хорошо обсушите. Не давайте им остыть. Как только вся темпура будет готова, подайте ее к столу с соусом для макания.



Зелено-желтые слоеные пирожные

Этот красочный двухцветный десерт формуют из двух смесей контрастных цветов, помещенных в маленький мешочек. Отсюда и японское название блюда — такин-сибори: «такин» означает мешочек, в котором формуют пирожные, а «сибори» — сам процесс формовки.

На 6 штук

Для желтковой смеси (кими-ан)
- 6 небольших сваренных вкрутую яиц
- 50 г сахара

Для гороховой смеси (эндо-ан)
- 200 г замороженного зеленого горошка
- 40 г сахара





1 Приготовьте желтковую смесь. Для этого из вареных яиц выньте желтки и протрите их через сито. Добавьте сахар и перемешайте.



2 Чтобы приготовить гороховую смесь, горошек сначала отварите до мягкости в слегка подсоленной кипящей воде — это займет 3—4 минуты. Затем выньте горошек из воды и растолките его в ступке. Полученную пасту переложите в кастрюлю, добавьте сахар и варите на слабом огне до загустения. Постоянно помешивайте, чтобы смесь не пригорела.



3 Выложите гороховую пасту тонким слоем на большое плоское блюдо, чтобы она как можно быстрее остыла. Каждую смесь разделите на 6 частей.

Примечание повара

Для измельчения гороха используйте кухонный процессор. Включать его следует на несколько секунд, чтобы паста не получилась однородной.



4 Намочите и хорошо отожмите салфетку из тонкой ткани. Положите на салфетку часть гороховой смеси, а сверху — часть желтковой. Концы салфетки поднимите и туго скрутите. Получившееся пирожное выньте из салфетки и положите на тарелку. Тем же способом приготовьте остальные пирожные. К столу этот десерт подают холодным.

Сукияки

ДЛЯ ЭТОГО БЛЮДА ВАМ ПОНАДОБИТСЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ЧУГУННАЯ КАСТРЮЛЯ — СУКИЯКИ-НАБЕ, А ТАКЖЕ ГОРЕЛКА ИЛИ ДРУГОЙ ПРИБОР ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ ПРЯМО НА СТОЛЕ. КАЖДЫЙ ГОСТЬ САМ ВАРИТ СЕБЕ ЛАКОМЫЕ КУСОЧКИ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ИХ СЪЕСТЬ.

4 порции

- 1 кг мякоти говядины, нарезанной тонкими ломтиками
- кулинарный жир
- 4 стебля порея или зеленого лука, нарезанные по диагонали кусочками длиной 1 см
- 1 пучок грибов еноки (по желанию) (удалить коричневые корешки)
- 8 грибов сиитаке (ножки удалить)
- 300 г лапши сиратаки (ее нужно варить 2 минуты в кипятке, откинуть на сито и разрезать пополам)
- 2 куска жареного соевого творога (яки тофу) размером 10×7 см, нарезанных кубиками величиной 3 см
- отдельно подать 4 сырых яйца

Для бульона сукияки

- 100 мл мирина (сладкое рисовое вино)
- 45 г / 3 ст. ложки сахара
- 105 мл / 7 ст. ложек японского соевого соуса

Для приправы

- 200 мл даси (бульон из комбу и бонито)
- 100 мл саке или сухого белого вина
- 15 мл / 1 ст. ложка японского соевого соуса



1 Приготовьте бульон сукияки. Для этого налейте в кастрюлю мирин (сладкое рисовое вино) и доведите его до кипения. Добавьте сахар и соевый соус, снова вскипятите, затем снимите с огня и отставьте в сторону.



2 Чтобы приготовить приправу, нагрейте в небольшой кастрюле даси с соевым соусом и саке или вином. Как только смесь закипит, снимите кастрюльку с огня и отставьте в сторону.

3 На большом блюде разложите веером ломтики говядины. На это же блюдо положите кулинарный жир. На больших тарелках разложите все компоненты сукияки, кроме яиц.

4 Поставьте переносную горелку на стол, подстелив под нее подходящую толстую циновку, чтобы предотвратить опасность пожара и предохранить поверхность стола. На горелку поставьте кастрюлю, растопите в ней кулинарный жир, положите в нее три-четыре ломтика мяса и немного лука-порея или зеленого лука, а затем влейте бульон. Постепенно добавляйте остальные компоненты сукияки, кроме яиц.

5 Каждое яйцо выпустите в отдельную формочку и слегка взбейте палочками: в эти формочки каждый из гостей будет макать выбранные кусочки овощей, тофу и мяса прежде, чем съесть.

6 Когда бульон загустеет, постепенно, помешивая, влейте приправу и держите кастрюлю на огне, пока все ингредиенты сукияки не будут съедены.



Чап ча

Это – типично корейское блюдо из овощей и лапши, красиво оформленное желтыми и белыми фигурками из яиц.

4 порции

225 г мякоти говядины
115 г стеклянной лапши (лапшу нужно замочить на 20 минут в горячей воде так, чтобы вода покрывала ее)
4 сушеных китайских гриба (замочить на полчаса в теплой воде)
арахисовое масло для жаренья
2 яйца (белки отделить от желтков)
1 морковь, нарезанная соломкой
1 головка репчатого лука, нарезанная ломтиками
2 маленьких кабачка или ½ огурца, нарезанные брусочками
½ красного сладкого перца, очищенная от семян и нарезанная полосками
4 мелких гриба, нарезанных ломтиками
75 г бобовых ростков (промыть и откинуть на сито)
15 мл / 1 ст. ложка светлого соевого соуса
соль, молотый черный перец
нарезанный зеленый лук и семена кунжута для оформления

1 Мясо заморозьте, а затем нарежьте, сначала тонкими ломтиками, а потом полосками длиной 5 см.

2 Компоненты маринада смешайте (см. Примечание повара). Положите в маринад нарезанное мясо. Лапшу варите 5 минут, откиньте на сито и нарежьте короткими кусочками. У грибов удалите ножки, а шляпки нарежьте ломтиками.

3 В небольшой сковороде разогрейте масло и вылейте в него взбитые желтки, а когда они «схватятся», переложите на тарелку. Затем так же поступите с яичными белками. Обе яичницы — желтковую и белковую — нарежьте ромбиками.

Примечание повара
Для маринада смешайте 1 ст. ложку сахара, 2 ст. ложки светлого соевого соуса, 3 ст. ложки кунжутного масла, мелко рубленное перо 4 головок зеленого лука, 1 раздавленный зубчик чеснока и 2 ч. ложки толченых обжаренных семян кунжута.



4 Говядину обсушите. В воке или большой сковороде разогрейте масло и жарьте на нем мясо, пока оно не потеряет красный цвет. Добавьте морковь и лук, затем жарьте еще 2 минуты, после чего положите остальные овощи и жарьте все вместе, помешивая, пока овощи не будут готовы.

5 Добавьте лапшу, приправьте соевым соусом, посолите, поперчите. Жарьте еще 1 минуту. Переложите на блюдо, оформите яичными ромбиками, зеленым луком и посыпьте кунжутом.

Кимчи

Ни один уважающий себя кореец не отправится в дальнюю дорогу, не взяв с собой любимой кимчи. В старину эту маринованную капусту держали в больших каменных горшках, которые на зиму зарывали в землю.

6—8 порций

675 г нашинкованной пекинской капусты
1 крупный или 2 средних клубня ямса, общей массой около 675 г
или 2 жесткие груши, очищенные и нарезанные тонкими ломтиками
60 г / 4 ст. ложки соли
200 мл воды
мелко рубленное перо 4 головок зеленого лука
4 раздавленных зубчика чеснока
кусочек свежего корня имбиря длиной 2,5 см, очищенный и мелко нарезанный
10—15 г / 2—3 ч. ложки порошка чили



1 Пекинскую капусту и ямс или груши положите в миску и посолите, перемешайте и уплотните.

2 Залейте овощи водой, накройте миску крышкой и оставьте на ночь в прохладном месте. На следующий день слейте рассол. Соленые овощи смешайте с луком, чесноком, имбирем и порошком чили. Смесь сложите в стеклянную банку и залейте рассолом.

3 Накройте банку полиэтиленовой пленкой и поставьте на солнечный подоконник или в открытый кухонный шкаф на 2—3 дня. Затем уберите в холодильник, где капуста может храниться несколько недель.



Маринованные бифштексы

Булгоги — чрезвычайно популярное блюдо для вечеринок на открытом воздухе. По традиции, эти бифштексы полагается готовить на так называемой жаровне Чингисхана, похожей на тулью шляпы, но вместо нее почти с тем же успехом можно использовать вок или тяжелую сковороду с ребристым дном.

3—4 порции

450 г мякоти говядины
кунжутное масло для жаренья

Для маринада

150 мл темного соевого соуса
30 мл / 2 ст. ложки кунжутного масла
30 мл / 2 ст. ложки саке или белого сухого вина
1 зубчик чеснока, нарезанный тонкими брусочками
15 г / 1 ст. ложка сахара
30 г / 2 ст. ложки обжаренных и истолченных семян кунжута
перо 4 головок зеленого лука, нарезанное длинными кусочками
соль, молотый черный перец

1 Мясо охладите в морозильнике, а затем нарежьте очень тонкими ровными ломтиками и разложите их на мелком стеклянном блюде.



2 Для маринада смешайте соевый соус с маслом, саке, чесноком, сахаром и кунжутом, а затем добавьте зеленый лук. Посолите и поперчите по вкусу.

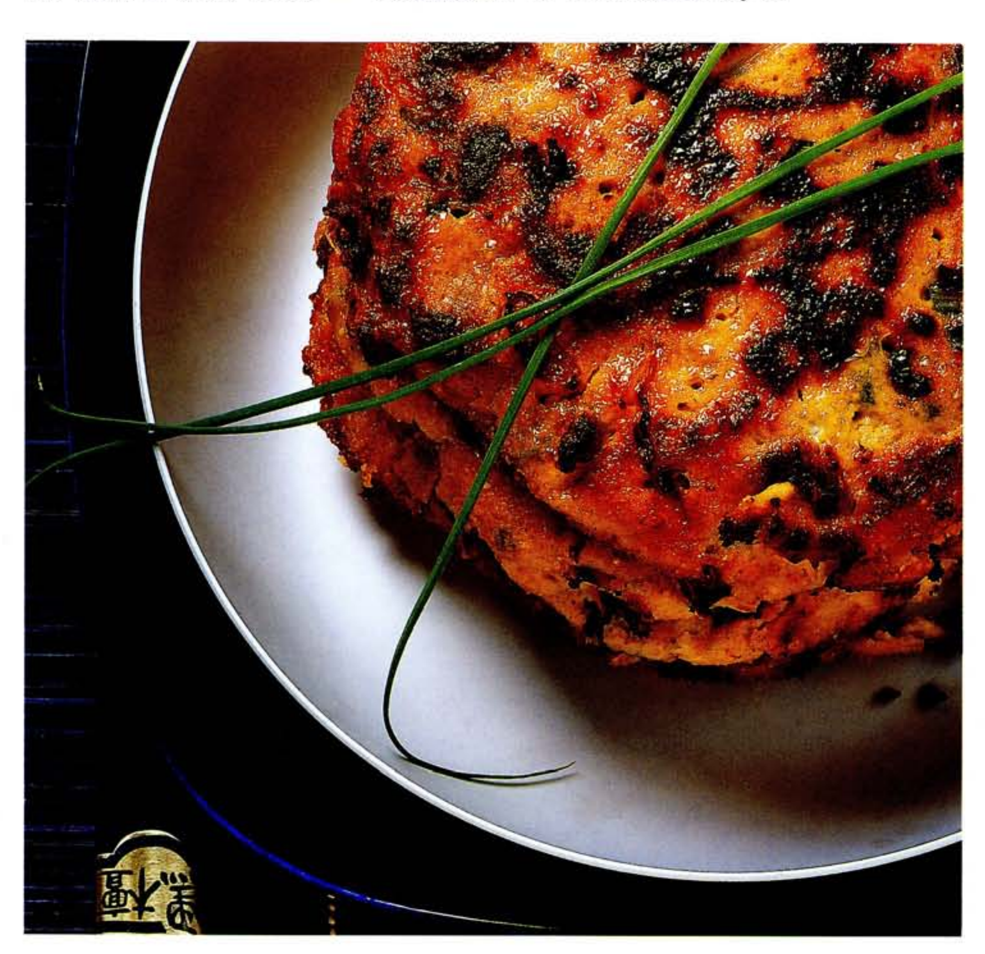
3 Ломтики мяса перемешайте с маринадом. Накройте блюдо и поставьте его в холодильник минимум на 3 часа, а лучше на ночь.



4 Бифштексы обсушите и обжаривайте на сильном огне несколько секунд, перевернув один раз. Готовые бифштексы сразу подавайте.

Лепешки со свининой и зеленым луком

БИНДАЕДУК ИНОГДА НАЗЫВАЮТ КОРЕЙСКОЙ ПИЦЦЕЙ, ХОТЯ НА САМОМ ДЕЛЕ ОНИ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ БОБОВЫЕ ЛЕПЕШКИ. ЭТИ ЛЕПЕШКИ МОЖНО ДЕЛАТЬ С МОРКОВЬЮ, ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И МАРИНОВАННОЙ КАПУСТОЙ — КИМЧИ, НО НАИБОЛЕЕ ТРАДИЦИОННАЯ НАЧИНКА ДЛЯ НИХ — СВИНИНА И ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК.



4—6 порций

225 г гороха маш, очищенного от кожицы и крупно дробленного
50 г клейкого риса
15 мл / 1 ст. ложка светлого соевого соуса
15 г / 1 ст. ложка обжаренных и растолченных семян кунжута
2,5 г / ½ ч. ложки соды
115 г бобовых ростков, бланшированных и обсушенных
1 раздавленный зубчик чеснока
рубленое перо 4 головок зеленого лука
115 г отварной нежирной свинины, нарезанной полосками
30 мл / 2 ст. ложки кунжутного масла, кроме того — масло, чтобы поливать лепешки во время жаренья
соль, молотый черный перец
шнитт-лук для украшения
светлый соевый соус для подачи



1 Горох маш переберите и положите в чашку. Добавьте клейкий рис и залейте водой так, чтобы вода покрывала смесь. Оставьте как минимум на 8 часов. После этого выложите горох маш и рис в сито, промойте его под струей холодной воды и дайте воде стечь. Положите смесь в кухонный процессор и измельчите. Масса по консистенции должна напоминать густые сливки.

2 Добавьте соевый соус, семена кунжута, соду и перемешайте, ненадолго включив процессор. Готовое тесто перелейте в миску и положите в него бобовые ростки, чеснок, зеленый лук и свинину. Посолите, поперчите.



3 Выложите на разогретую с маслом сковороду половину теста и тыльной стороной ложки распределите его по дну сковороды так, чтобы получилась толстая лепешка.



4 Слегка сбрызните тесто кунжутным маслом, накройте сковороду крышкой и жарьте лепешку на среднем огне, пока она снизу не прожарится. Затем снимите сковороду с огня, накройте тарелкой и осторожно переверните, чтобы лепешка оказалась на тарелке. Снова переложите ее на сковороду, непрожаренной стороной вниз, и жарьте еще 3—4 минуты. Так же приготовьте вторую лепешку. Готовые лепешки положите на тарелки, оформите перьями шнитт-лука. Разрежьте лепешки на треугольные кусочки, как торты, и подавайте к столу с соевым соусом.

Словарь

Бадьян — плод вечнозеленого дерева звездообразной формы. Вкусом и запахом напоминает лакрицу, используется как пряность.

Батат — сладкий картофель с красной кожурой и желтоватой мякотью.

Бобовая паста чили (бобовый соус чили, острый бобовый соус, сычуаньский соус) — паста, обладающая приятным бобовым запахом и насыщенным вкусом.

Бобовые ростки — побеги бобов. В азиатской кухне чаще всего используются ростки маленьких «зеленых» бобов (горох маш) и более крупных «желтых» бобов (соевые). В консервированном виде — мягкие и почти безвкусные.

Бобовый соус. Черный бобовый соус представляет собой смесь протертых соленых черных бобов с соевым соусом, сахаром и пряностями. Имеет сильный аромат и резкий землистый вкус, поэтому перед тем, как положить в блюдо, соус разогревают с добавлением пряностей с ярко выраженным запахом и вкусом (зеленый лук, чили, чеснок, имбирь).

Желтый (коричневый, земляной) **бобовый соус** — универсальная приправа для жареных и тушеных блюд из мяса, птицы, рыбы и овощей.

Бок-чой (пак-чой, китайская белая капуста, «конское ухо») — вид капусты с темно-зелеными листьями и бледными черешками, по вкусу напоминает шпинат и пекинскую капусту.

Васаби (горчичный хрен) — острая японская приправа, ярко-зеленый порошок, который разводят водой или соевым соусом и подают к суши.





Водяные орехи — луковицы азиатского водяного растения, похожие на сладкие каштаны. Обладают белоснежной хрустящей сочной мякотью.

Даси — бульон из комбу и сушеных хлопьев бонито, служит основой для большинства японских супов.

Древесные ушки (древесные грибы) поступают в продажу в сушеном виде, внешне похожи на кусочки обуглившейся бумаги, почти не имеют вкуса.

Змеиные (зеленые, спаржевые, тайские) **бобы** внешне похожи на зеленую фасоль, но их стручки намного длиннее.

Каффир-лайм (кафрский лайм) — растение семейства цитрусовых. Плод с темно-зеленой бугристой кожурой. Несъедобен, кожура и сок иногда используются в кулинарии, листья с запахом лимона служат для ароматизации блюд.

Китайская смесь из пяти пряностей — это красно-коричневая пряная смесь, в состав которой в равных количествах входят сычуаньский перец, кассия или корица, бадьян, гвоздика и семена фенхеля. Подходит к блюдам из мяса и домашней птицы. При добавлении галганта, имбиря, кардамона и лакрицы используется для приготовления десертов.

Китайские вяленые колбаски бывают розово-белые (из свинины со свиным салом) и более темные (из свинины с утиной печенью), длиной 15 см, толщиной 2 см, связанные попарно.

Кокосовое молоко и **сливки** — продукты, которые готовят из тертой мякоти кокоса.

Комбу — бурые водоросли, продаются в сушеном виде, обладают сильным морским запахом. Используются для приготовления супов, соусов.

Корень галганта внешне похож на корень имбиря. Индонезийский галгант крупный, с острым вкусом, ароматом напоминающий сосну. Южно-китайский галгант мельче, но более острый, его запах напоминает одновременно аромат имбиря и черного перца. Применяется свежим, сушеным и молотым.

Корень имбиря. Свежий корень имбиря имеет запах, похожий на цитрусовый, и приятный острый вкус. Молодой имбирь используется в салатах, созревший становится волокнистым, жгучим и добавляется в жареные и тушеные блюда. Сушеный имбирь отличается по вкусу от свежего и используется при мариновании. Молотый имбирь вкусом не похож ни на сушеный, ни на свежий, входит в состав карри.

Кориандр (китайская петрушка) — пряное растение с резким, своеобразным запахом. В кулинарии используются как семена, так и зелень (кинза).

Красная паста карри — пряная паста, подается к мясу.

Креветочная паста (бланчан) делается из ферментированных креветок. Перед использованием обжаривается до образования корочки.

Креветочные крекеры делают из свежих креветок с мукой, солью, сахаром. В сыром виде серого цвета, при обжаривании во фритюре увеличиваются в 4—5 раз и становятся белыми.

Кумин (индийский тмин, зира, ажгон) — однолетнее травянистое растение со сладким, пряным ароматом и резким, горьковатым вкусом. В пищу используют семена и зелень.

Лаосский порошок — это высушенный и размолотый галгант.

Лемонграсс (лимонное сорго, лимонная трава) — многолетнее луковичное растение. Стебли длиной около 20 см похожи на очень плотный лук-порей. Аромат напоминает лимон с имбирной ноткой и без кислого оттенка. Более грубая верхняя часть стебля служит для ароматизации блюда, а затем удаляется. Нежную нижнюю часть стебля длиной 5 см режут ломтиками, обжаривают и используют в блюдах.

Лук-шалот похож на мелкий репчатый лук, но вкус у него более мягкий и сладкий. Головка шалота состоит из нескольких луковок.

Мисо — густая паста, полученная из смеси вареных соевых бобов, риса, пшеницы или ячменя, соли и воды путем заквашивания. Входит в Азии в число основных продуктов и используется для придания пряного вкуса лапше, супам, жареным блюдам.

Мули (дайкон) — разновидность редиса. Обладает острым пикантным запахом редьки и хрустящей мякотью, по вкусу напоминающей репу. Употребляется как свежим, так и отварным.

Нори — тонкие листы сушеных водорослей. Используются для приготовления суши, гарниров.

Паста карри муссаман — тайская жгучая пряная паста.

Пекинская капуста (китайские листья, китайская капуста, сельдерейная капуста) обладает способностью впитывать ароматы других продуктов, не теряя при этом своего собственного. Черенки листьев даже после долгой тепловой обработки остаются сочными.

Перец. Черный перец получают в результате сушки незрелых





зеленых ягод перечных лиан. Вкус у него острый и жгучий.
Белый перец — это очищенные от шелухи зрелые красные или оранжевые ягоды перечных лиан, высушенные на солнце. Вкус у белого перца немного мягче, чем у черного.
Зеленый перец — незрелые зеленые ягоды перечных лиан. Они менее ароматны, но достаточно жгучие.

Побеги (ростки) **бамбука** обладают изысканным ароматом. Широко используются как в свежем, так и в консервированном виде.
Маринованные побеги бамбука — вьетнамский деликатес. Очень кислые, поэтому перед употреблением их вымачивают в воде.

Порошок карри — смесь обжаренных толченых семян пряностей.

Рисовая бумага — тонкие, как бумага, круглые «блинчики» из рисовой муки, воды и соли. Используется для приготовления фаршированных блинчиков.

Рисовый уксус. Красный, или черный, рисовый уксус обладает приятным запахом и мягким сладковатым вкусом. Его получают в Китае при ферментации риса. Белый рисовый уксус — прозрачный, его получают при перегонке рисовых зерен. Он намного крепче красного, имеет уксусный запах и резкий едкий вкус. Коричневый уксус — крепкий уксус, который делают в Японии. Ценится наравне с бальзамическим, имеет кисло-сладкий нежный вкус.

Рыбный соус (нам пла) широко распространен во Вьетнаме и Таиланде. Во Вьетнаме этот соус делают из креветок, а в Таиланде — из ферментированной соленой рыбы. Все виды рыбного соуса очень соленые, обладают резким запахом и вкусом. Применяется для приготовления острых блюд.

Самбал — общее название острых пряных приправ, соусов и других дополнений к основной пище, приготовленных на основе чили. Особой популярностью пользуется в Индонезии.

Ситаке — крупные мясистые древесные грибы с коричневыми шляпками. У сушеных ситаке аромат сильнее, чем у свежих.

Сливовый соус — кисло-сладкий соус, приготовленный из сливового сока с добавлением сахара, соли, уксуса, загустителя, иногда — имбиря, чили или чеснока.

Соевый соус вырабатывают из ферментированных соевых бобов.
Светлый соевый соус имеет светло-коричневый цвет, нежный вкус и приятный «бобовый» аромат. Подходит к морепродуктам, белому мясу, овощам, для заправки супов.
Темный соевый соус, получаемый путем дальнейшего дозревания с добавлением жженного сахара, обладает сильным ароматом. Подходит к красному мясу, тушеным блюдам, барбекю.
Обычный соевый соус представляет собой смесь этих двух разновидностей.

Соломенные грибы — мелкие, серо-коричневые грибы, растущие на матах из рисовой соломы.

Соус хой син (барбекю) готовится на основе ферментированных бобов с добавлением сахара, уксуса, соли, чили, кунжутного масла, чеснока. Имеет приятный запах, насыщенный сладковато-соленый вкус. Часто используется в качестве маринада.

Стеклянная лапша (целлофановая, нитяная вермишель) — тонкая, эластичная лапша из гороха маш.

Сушеные анчоусы обладают резким вкусом и запахом.

Сычуаньский перец — пряность, ошибочно именуемая перцем, на самом деле представляет собой плоды колючего ясеня. Сычуаньский перец не такой жгучий, у него теплый аромат с цитрусовым оттенком, который полностью проявляется при обжаривании.

Тамаринд — плоды тамариндового дерева, «индийской финиковой пальмы». Широко используются как подкислитель.

Тофу — соевый творог, имеющий свежий запах с мягкой, приятной «бобовой» ноткой.

Ферментированный тофу (китайский сыр) обладает специфическим вкусом и очень сильным ароматом.

Устричный соус — коричневый густой соус, приготовленный на соевой основе с добавлением устричного сока, соли, карамели и загущенный кукурузной мукой. Обладает приятным ароматом и нежным вкусом, хорошо сочетается с тофу, курицей, говядиной, морепродуктами.

Хлопья бонито — высушенные пластины рыбы, применяются для приготовления суши, оформления блюд, растертыми в порошок используются как приправа.

Чили — жгучие стручковые перцы, в зависимости от степени созревания имеют окраску от зеленой и желтой до красной, коричневой и даже черной. Для усиления аромата сушеный чили обжаривают на сухой сковороде.

Яки-нори — обжаренные листы нори, приправленные солью, кунжутным маслом, соевым соусом.

Ямс — клубень с кремово-белой мякотью и умеренно сладким вкусом. Может служить заменой картофеля или побегов бамбука. При чистке ямса следует срезать кожуру с верхним слоем мякоти, так как в нем содержатся токсины.

Японская смесь из семи пряностей готовится из молотого чили, семян мака, рапса, конопли, сычуаньского перца, черного и белого кунжутного семени и молотой сушеной мандариновой цедры.



Алфавитный указатель



К





Л



М

Н

О

П









